

VDO SERIES-Z

FOR CYCLING

Z3 PC-LINK

INSTRUCTION MANUAL / BEDIENUNGSANLEITUNG / MANUEL D´INSTALLATION ET D´UTILISATION / HANDLEIDING / MANUALE D´INSTALLAZIONE E FUNZIONAMENTO / INSTRUKCJA OBSLUGI LICZNIKA / INSTALACION Y OPERACIÓN MANUAL

AGE:

WEIGHT:

MAX HEARTRATE:

LIMIT 1: LOW:

HIGH:

LIMIT 2: LOW:

HIGH:

LIMIT 3: LOW:

HIGH:

RECOVERY TIME:

RECOVERY PULSE:

BIKE 1 WEIGHT:

BIKE 2 WEIGHT:

BIKE 1 WHEELSIZE:

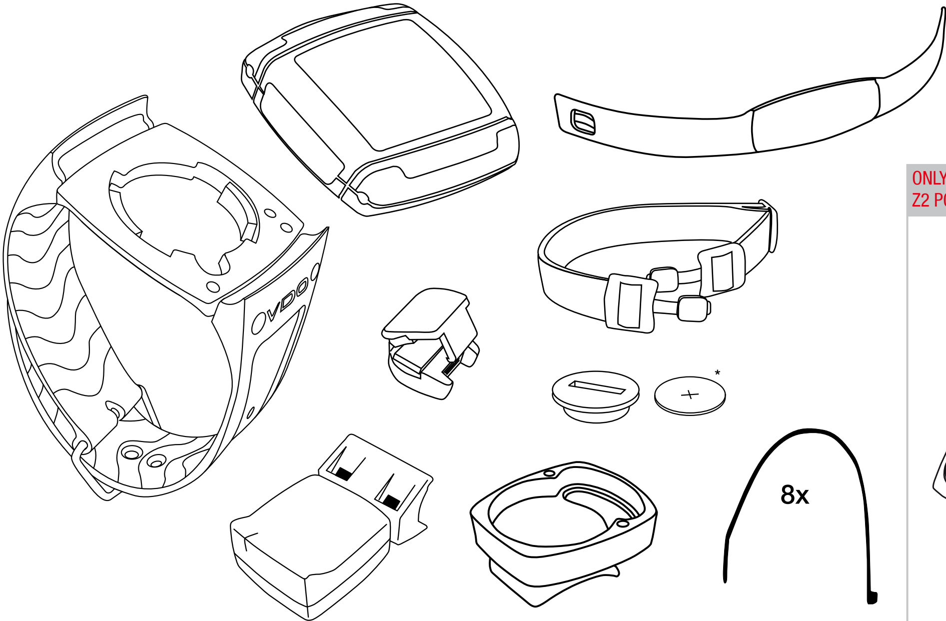
BIKE 2 WHEELSIZE:

BIKE 1 SERVICE INTERVALL:

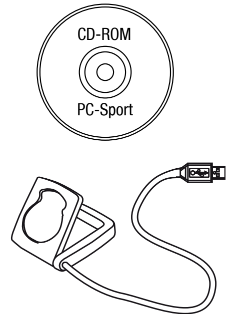
BIKE 2 SERVICE INTERVALL:

HOME ALTITUDE:

FURTHER SETTINGS:

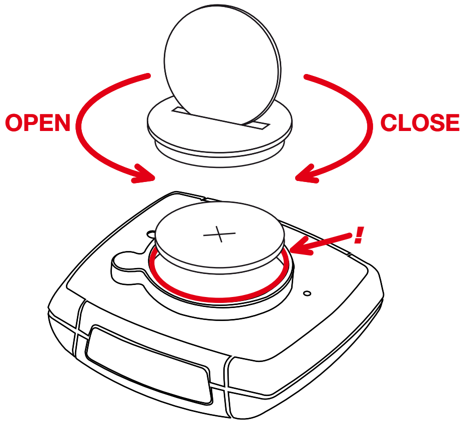


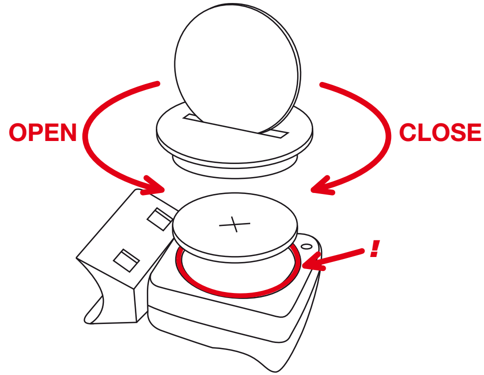
ONLY FOR MODELS
Z2 PC-LINK / Z3 PC-LINK



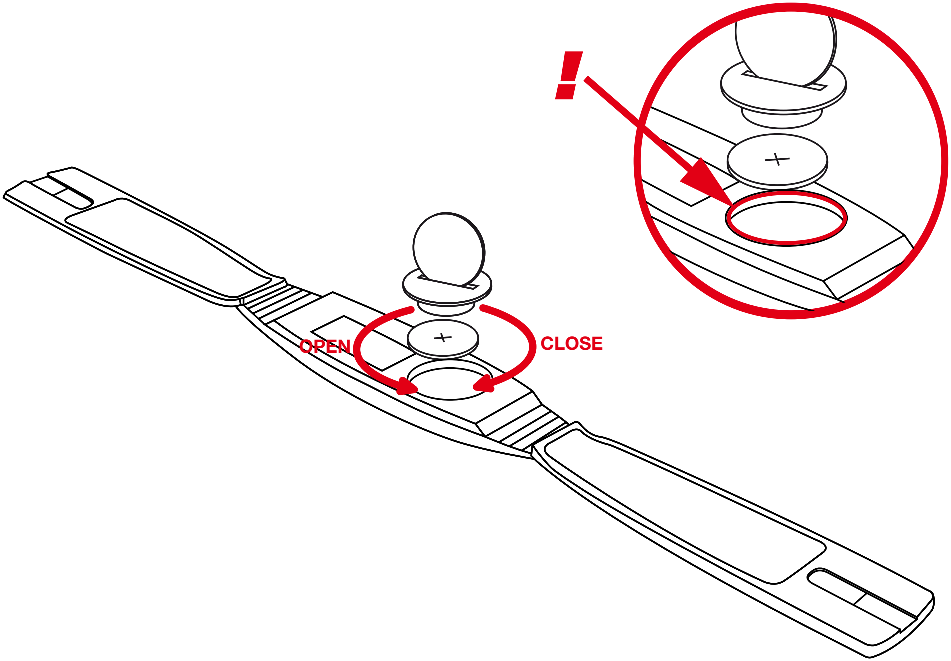
* **Watch out:** old batteries require special disposal

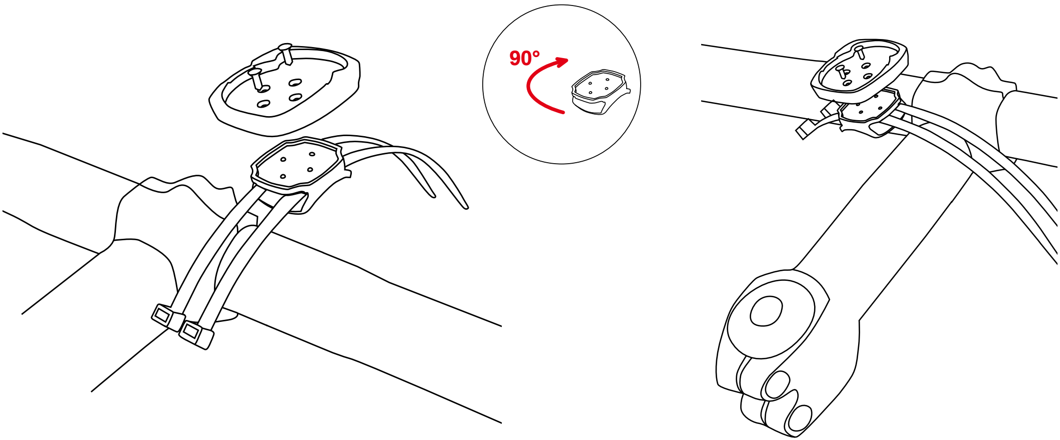
Please read instructions for end-off-life disposal treatment

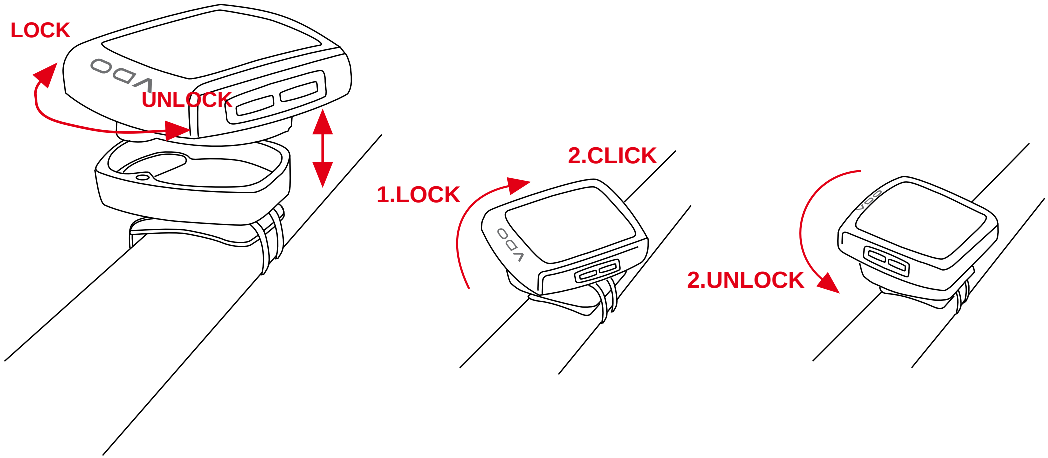

OPEN
CLOSE
!

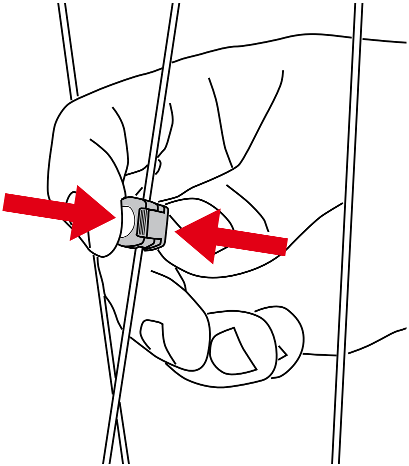

OPEN
CLOSE
!

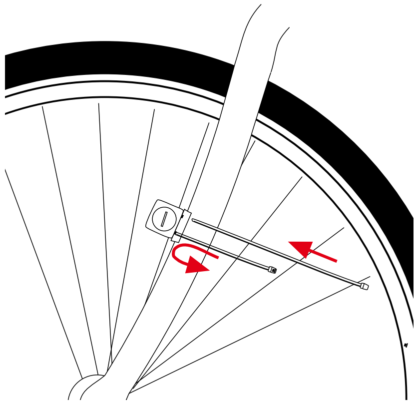
P03
ONLY FOR
MODELS
Z2/Z2 PC-LINK
Z3/Z3 PC-LINK

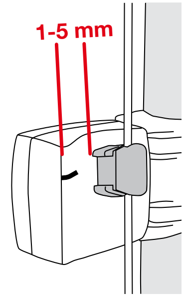



90°


LOCK
UNLOCK
1.LOCK
2.CLICK
2.UNLOCK

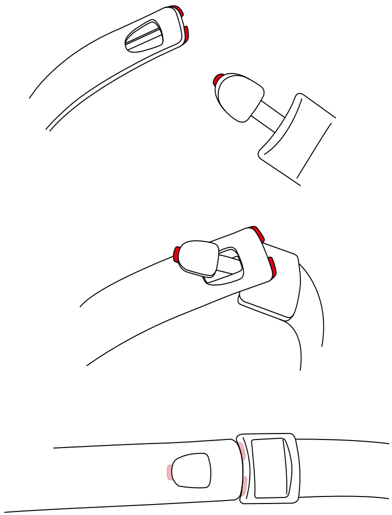


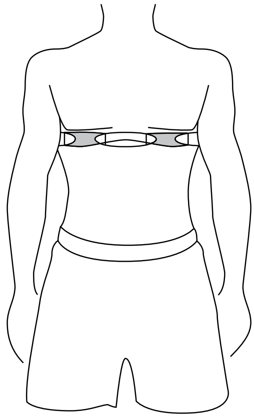


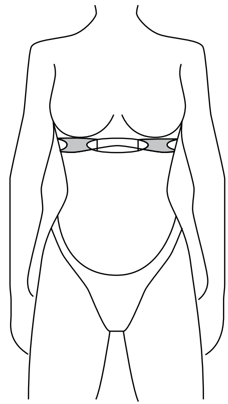

1-5 mm

P08

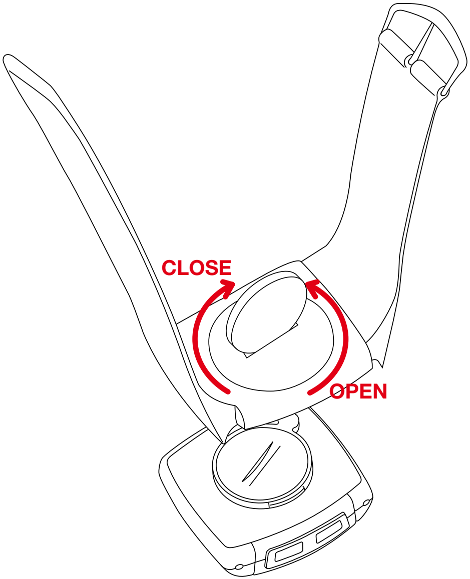
ONLY FOR
MODELS
Z2/Z2 PC-LINK
Z3/Z3 PC-LINK



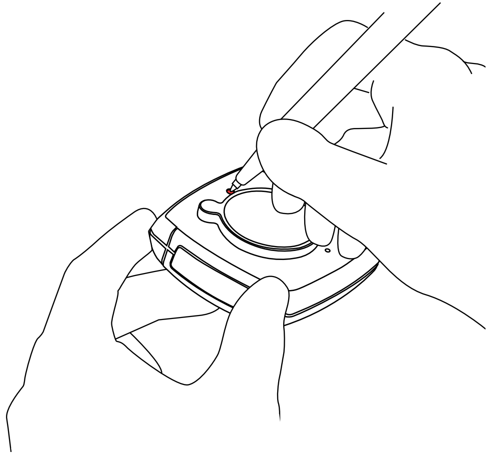


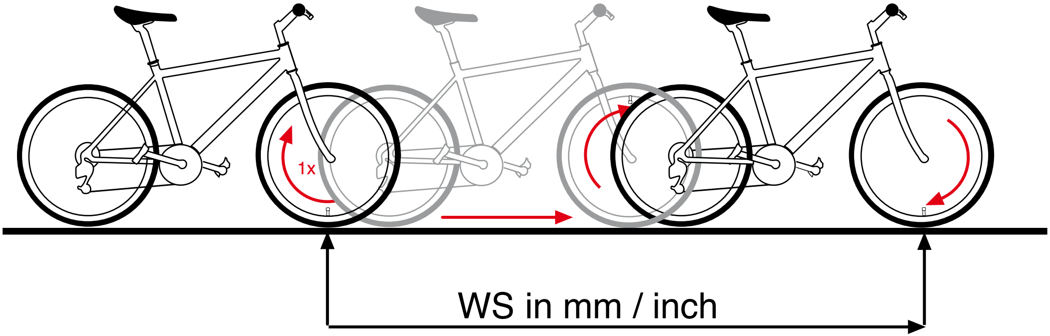


P09



P09-2



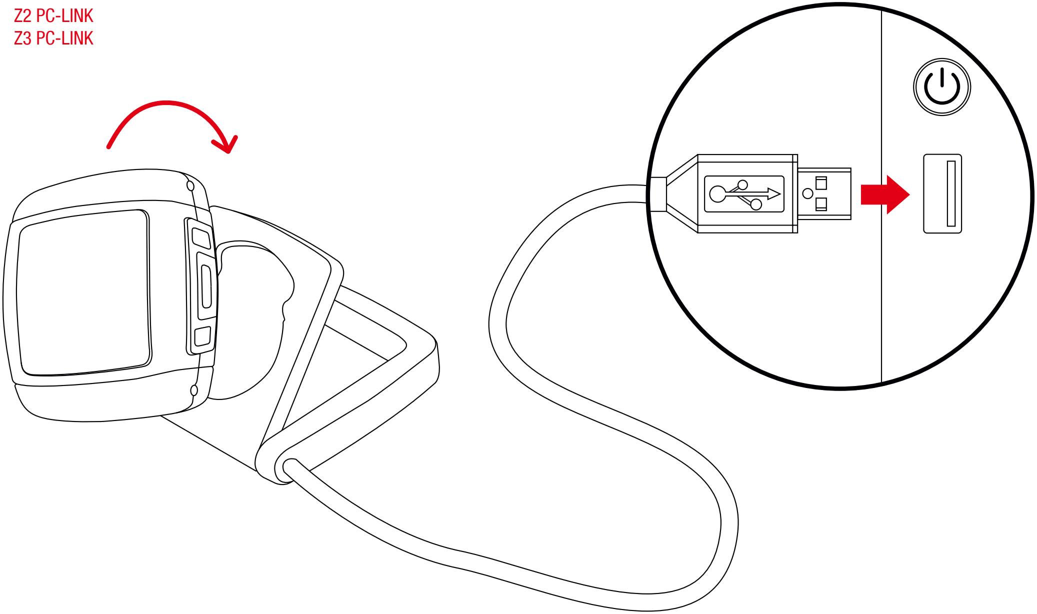


Tire size		WS in mm KMH	WS in inch MPH
47-305	16x1,75	1272	50,1
47-406	20x1,75	1590	62,6
34-540	24x1 3/8	1948	76,7
47-507	24x1,75	1907	75,1
23-571	26x1	1973	77,7
40-559	26x1,5	2026	79,8
44-559	26x1,6	2051	80,7
47-559	26x1,75	2055	80,9
50-559	26x1,9	2060	81,1
n/a	26 x 1,95	2070	81,5
54-559	26x2,00	2075	81,7
n/a	26 x 2,1	2080	81,9
57-559	26x2,125	2133	84,0
37-590	26x1 3/8	2105	82,9

Tire size		WS in mm KMH	WS in inch MPH
20-571	26x3/4	1954	76,9
32-630	27x1 1/4	2199	86,6
40-622	28x1,5	2224	87,6
47-622	28x1,75	2268	89,3
40-635	28x1 1/2	2265	89,2
37-622	28x1 3/8	2205	86,8
18-622	700x18C	2102	82,8
20-622	700x20C	2114	83,2
23-622	700x23C	2133	84,0
25-622	700x25C	2146	84,5
28-622	700x28C	2149	84,6
32-622	700x32C	2174	85,6
37-622	700x37C	2205	86,8
40-622	700x40C	2224	87,6

P11

ONLY FOR
MODELS
Z2 PC-LINK
Z3 PC-LINK



Congratulations
With your selection of a VDO Z3 PC-Link you have opted for high-quality sports information computer. In order to fully benefit from the potential of the computer, we recommend that you carefully read this manual. It contains all operating instructions and many useful tips.
We extend our best wishes for enjoyment and satisfaction when riding with your VDO computer.
VDO Cyclecomputing Cycle Parts GmbH

Package contents >>> P01
First, please ensure that the contents of this package are complete:
1 VDO computer Z3PC-Link
1 VDO speed transmitter
1 VDO pulse-chest belt incl. elastic strap, incl. battery
1 battery for computer, 3 V type 2032
1 handlebar holder
1 wrist band holder
1 lock for the wrist band holder
1 spoke magnet
1 docking station with USB cable for data transfer to the PC
1 CD-ROM with analysis software for the PC
8 cable ties

Optional extension set:
VDO cadence transmitter

>>> P...
Reference to the appropriate pages in the picture book.This is where the content is again presented in picture form, e.g.:
>>> P01 → P01 page 1 in the picture book

TABLE OF CONTENT

The personal settings are prerequisite for calculating maximum pulse, training zones, and calorie consumption.
Ensure that you make the personal settings first so that you can fully utilize the possibilities offered by the computer.

18. GUARANTEE CONDITIONS

19. TECHNICAL SPECIFICATIONS

1.1. GENERAL

1.2 IMPORTANT INSTRUCTIONS FOR THE DIGITAL WIRELESS SYSTEM

Your VDO series Z works entirely without cable; it works with triple digital wireless transmission based on well-established ANT+Sport® wireless protocol. The ANT+Sport® wireless protocol has already been successfully implemented by manufacturers such as Garmin, Specialized, and Suunto. Speed signals, cadence signals (optional), as well as heart rate data are transmitted to the respective receiver (computer) as digital and coded signals. Signal coding ensures that only the data of your own pulse, speed, and cadence (optional) transmitters are processed (this is advantageous when riding in a group).

The ANT+Sport digital technology is significantly more reliable than the technology of older analog systems. The ANT+Sport technology uses standard industrial wireless components, and it can best be compared to the technology used in modern WLAN networks. The connection between transmitter and receiver is more stable, and subject to significantly less frequent malfunction, and it is virtually completely safeguarded from data loss.

The speed transmitter has a memory component that buffers data every 65 sec. Thus no data is lost if there is a malfunction lasting for this duration.After the malfunction this data will be resent to the computer.

Subsequently the following data will be updated:

Daily distance
Ride time
Average speed
Navigator
Total distance
Total ride time

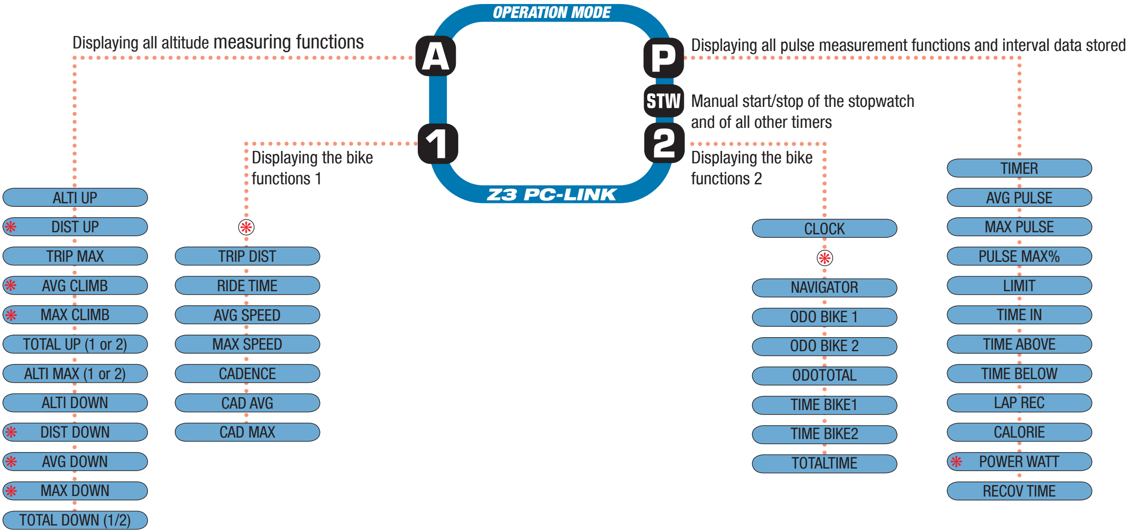
After a malfunction the data can change suddenly = updating the computer. Initial operation of a completely digital system requires somewhat more care than does initial operation of conventional analog systems. The first time batteries are inserted, or after a battery change, the transmitter automatically generates a new code. The computer has to learn this code. To do this you must execute a DIG CONNECT SET. Strictly follow the instructions in chapter 3.3 to do this.

ATTENTION: Your VDO computer is not suitable for use on motorcycles.

1.3 CONTROL SYSTEM - OPERATION

The control system of your computer is based on dual assignment of the 4 main buttons. In this regard the devices distinguishes between operation mode and setting mode.

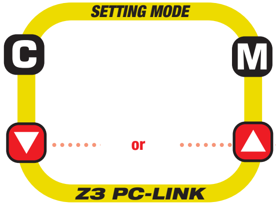
1.3.1. OPERATION MODE - use this mode to display all information
Button assignment is shown on the housing.



* Not in walk mode !

1.3.2. SETTING MODE - use this mode to make all settings. The assignment of buttons is on the buttons

To go to setting mode: Press button 1 for 3 seconds



LANGUAGE SELECT	Chap. 4.1.	HOME ALTI SET	Chap. 8.1.
NAVIGATOR SET	Chap. 12.1.	ACTUAL ALTI SET	Chap. 8.2.
WHEELSIZE SET	Chap. 5.1.	ALTI UP SET	Chap. 8.3.
WHEELSIZE CHANGE	Chap. 5.2.	ALTI DOWN SET	Chap. 8.4.
CLOCK SET	Chap. 4.2.	PERSON DATA SET	Chap. 6.1.
ALARM SET	Chap. 4.3.	OP MODE SELECT	Chap. 10.
TIMER SETTINGS	Chap. 13.1.	BIKE CHECK SET	Chap. 5.4.
ODOMETER SET	Chap. 5.3.	POWER CALC SET	Chap. 7.5.
PULSE LIMIT SETTINGS	Chap. 7.1.	DIG-CONNECT SET	Chap. 3.3.
RECOVERY SET	Chap. 7.4.	PC LINK SELECT	Chap. 15.1.

C (Once) = last step, or back one menu level
(Hold) = return to start menu
M Select/confirm displayed option
In the highest menu level select the next menu level
Page down within the menu level

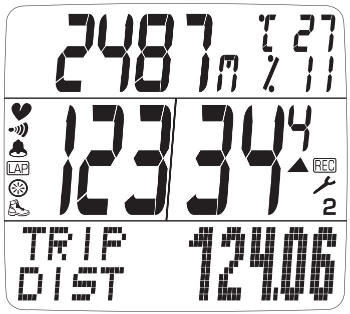
▼ In SET mode (number flashes): Reduce number
Page up within the menu level
▲ In SET mode (number flashes): Increase number
After subsequent confirmation of a setting the computer automatically returns to operation mode.

1.4. THE DISPLAY

The display of your VDO computer is comprised of three large areas. The following information is displayed in operation mode:

*If the computer is worn as a sport watch then the temperature can be falsified by body warmth.

Header
- Actual altitude
- Actual temperature
- Actual ascending gradient/ descending gradient



3. Footer: DOT matrix full-text
- display of the selected/displayed function
- In setting mode menu prompting (chapter 5-11) provides information about what is shown in the display.

MIDDLE BAR
- Actual heart rate
- Actual speed
- Heart icon for signal reception of chest belt transmitter
- Alarm icon when leaving the target heart rate range
- Timing indicator for ongoing timing function
- Indicator for set alarm/alarm clock
- LAP recording indicator
- Walk mode indicator
- Selection indicator bike 1 / bike 2
- DATA Recording - icon for ongoing Data Recording
- Arrow indicators for comparing the actual speed to the average speed
- Service interval icon indicates that bike is due for service

1.5. EXTENSION OPTIONS & ACCESSORIES

Extension option: You have the possibility of extending your computer with the cadence extension set

In this case the following cadence functions are available to you:

Actual cadence

Average cadence

Maximum cadence

In addition you can also get the following original VDO replacement parts from your dealer

Designation	article number
Universal handlebar holder - wireless	art. no. 5503
Magnet S/M for speed impulses	art. no. 4410
Magnet L/XL for speed impulse	art. no. 4412
Cadence magnet	art. no. 4411
Speed transmitter	art. no. 6602
Pulse transmitter (incl. elastic chest belt)	art. no. 6605
Elastic chest belt for pulse transmitter article	art. no. 6606
Replacement docking station	art. no. 6609
Cadence kit	art. no. 6603
Wrist band	art. no. 6607
Wrist band lock	art. no. 6608
Universal mount kit	art. no. 6601

When purchasing look for the VDO Cyclecomputing original equipment logo. Only products bearing this logo are authorized by VDO Cyclecomputing for use with your computer.

2. INSTALLATION

2.1. BATTERY INSTALLATION

2.1.1 BATTERY INSTALLATION - COMPUTER AND SPEED/CADENCE TRANSMITTER >>> P02

step 1 Insert the battery into the computer/transmitter housing with the + pole up.

step 2 Ensure that the battery is not tilted.

step 3 Ensure that the rubber seal lies smoothly on the lid of the battery compartment.

step 4 Insert the battery compartment lid into the opening and use a coin to firmly turn the battery door to right until the stop (approximately 1/3 turn)

TIP for changing batteries: VDO recommends changing the batteries yearly to avoid undesired data loss. Thus strictly ensure that you note the entered wheel sizes as well as the previous ridden kilometers for bike 1 & bike 2, as well as the total altitude difference for bike 1, bike

2, and the altitude difference walked. Reprogram this information after inserting the new batteries.

2.1.2 BATTERY INSTALLATION PULSE-CHEST BELT >>> P03

Your VDO is shipped with the battery installed in the pulse-chest belt. Proceed as follows when later inserting a replacement battery:

step 1 Insert the battery into the chest-belt housing with the +pole up.
step 2 Ensure that the battery is not tilted.
step 3 Strictly ensure that the rubber seal lies smoothly on the battery compartment lid.
step 4 Insert the battery compartment lid into the opening and use a coin to firmly turn the battery door to right until the stop (approximately 1/3 turn)

2.2. INSTALLATION - HOLDER/COMPUTER/TRANSMITTER/MAGNET

a. Holder >>> P04 / 05: Your VDO computer is shipped with a universal handlebar holder.

step 1 You can mount the holder either on the handlebar or the stem. If you are installing the holder on the handlebar decide whether you want it on the right side or the left side. If installing on the stem, loosen the screws in the holder and turn the foot of the holder to stem installation. Then screw the foot firmly onto the holder again.
step 2 Route the cable ties through the provided eyes of the holder foot and pull both of them tight.

b. Computer >>> P06

The VDO twist-click system securely connects the computer to the handlebar holder.

step 1 Insert the computer, turned to the left approximately 45 degrees (10 o‘clock position) into the holder.
step 2 Twist the computer to the right until it audibly engages (clicks) in the holder system (12 o‘clock position).
step 3 To remove the computer turn it to the left (do not press or pull).

c. Speed transmitter and magnet >>> P07

Mount the transmitter on the same side of the handlebar that the computer is mounted on. If you have installed the holder on the stem then we recommend mounting the transmitter on the left side.

step 1 Loosely fasten the transmitter on the fork with cable ties (do not tighten).
step 2 Place the spoke magnet on a spoke
step 3 Align the spoke magnet to the transmitter marking with a clearance of approximately 3 mm and click it together.
step 4 Align transmitter and magnet relative to each other and tighten the cable tie on the transmitter.

Please pay attention to the maximum distances:

- Maximum transmitter-computer distance = 120 cm
- Transmitter-magnet distance: 3 mm to a maximum of 10 mm

2.3. PUTTING ON THE PULSE-CHEST BELT >>> P08

step 1 First connect the one side of the pulse transmitter with the elastic strap, as shown. Press the ends of the pulse-chest belt into the plastic holder of the elastic strap
step 2 Place the pulse transmitter just below your chest and guide

the elastic strap over your back to the other end of the pulse transmitter

step 3 Connect the second end of the plastic strap to the pulse transmitter

step 4 Use the size adjustment of the elastic strap to adjust the chest belt to your chest size

Please note:

- Do not adjust the chest belt too loose; if it is too loose it can slip if there are jolts (e.g. when walking)
- When putting on the chest belt moisten the electrodes so that trouble-free function is also ensured when starting exercise, before contact is established through sweat.
- Range of the pulse-chest belt transmitter = 0.90 m

2.4. MOUNTING THE COMPUTER ON THE WRIST BAND >>> P09

step 1 Insert the computer into the opened wrist band

step 2 Insert the lock into the wrist band holder from below

step 3 Turn the lock with a coin to tighten it

ATTENTION: Never use a screwdriver to operate the lock. This could damage the lock (if the lock should be damaged then you can get the lock as original replacement part)

3. INITIAL OPERATION

3.1. INITIAL OPERATION, AC-BUTTON >>> P09-2

After inserting the batteries we recommend that you first reset the device to factory settings to ensure that no residual data from the quality control process remains in the computer. This puts the computer into an assured start mode.

- Press the AC button for approximately 2 seconds with a sharp object, such as a pencil

3.2. LANGUAGE SELECTION

3sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
step 2	M	Confirm LANGUAGE SELECT with M
step 3	▼▲	Press the up or down button until the desired language appears
step 4	M	Confirm your language selection with M

3.3. MANUAL PAIRING - INITIAL OPERATION WIRELESS SYSTEM

For initial operation of the digital wireless system manual pairing must ALWAYS be executed. Manual pairing ensures that the computer learns the coding of the transmitter you are using.

step 1 Insert the computer into the twist-click holder

step 2 Ensure that there are no ANT+Sport digital transmitters other than the transmitter you are using within a 5-meter area around the computer

Your computer will randomly select one of 128,000 codes. This ensures that signals of other transmitters are not received or processed (e.g. when riding in a group). If dashes are shown in the display, in spite of pairing, you must repeat the manual pairing process. In doing so ensure that the electrodes of the pulse transmitter belt are wet, or that the distance between the magnets and the speed/cadence transmitter is not greater than 5 mm.

ATTENTION: Your computer can save the codes of up to 5 transmitters

1. Speed transmitter of bike 1
2. Speed transmitter of bike 2
3. Cadence transmitter of bike 1 (optional)
4. Cadence transmitter of bike 2 (optional)
5. Pulse transmitter

3.3.1. INITIAL OPERATION - PULSE TRANSMITTER

Put the pulse transmitter belt on and moisten the electrodes (chapter 2.3)

3sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼ ▲	Select DIG CONNECT SET
	M	Display DIG CONNECT
	▼ ▲	Select PULSE SEARCH
	M	PULSE PAIRING

PAIR DONE appears in the display after several seconds if the pulse transmitter was found. Automatic return to the TRIP DIST menu. If the pulse transmitter was not found PULSE REPEAT appears. Use M to repeat the pairing process for the pulse transmitter. For troubleshooting see chapter 17.

3.3.2. INITIAL OPERATION - SPEED TRANSMITTER

3sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼ ▲	Select DIG CONNECT SET
	M	Display DIG CONNECT
	▼ ▲	Select SPEED SEARCH
	M	SPEED PAIRING

Now turn the front wheel (both magnet and transmitter must be already mounted)

PAIR DONE appears in the display after several seconds if the speed transmitter was found. Automatic return to the TRIP DIST menu

SPEED REPEAT appears if the speed transmitter was not found.
Use M to repeat the pairing process for the speed transmitter.
For troubleshooting see chapter 17.

3.3.3. INITIAL OPERATION - CADENCE TRANSMITTER (OPTIONAL EXTENSION see chapter 1.5)

3sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼ ▲	Select DIG CONNECT SET
	M	Display DIG CONNECT
	▼ ▲	Select CADENCE SEARCH
	M	CADENCE PAIRING

Now turn the crank (magnet and transmitter must be already mounted)
PAIR DONE appears in the display after several seconds if the cadence transmitter was found.
Automatic return to the TRIP DIST menu

If the cadence transmitter was not found CADENCE REPEAT will be displayed.
With M repeat the pairing for the cadence transmitter
For troubleshooting see chapter 17.
IMPORTANT NOTE / Re-open of transmitter search for the receive channel after interruption
If no signal is received from an already paired transmitter after 15 minutes (for example riding without chest belt for Z2 and Z3, also PC-LINK models), the receive channel will be closed for this transmitter.

In this case your VDO computer will show dashes for the respective function in the display. To re-open all receive channels press the [1] and [A] buttons at the same time: Now your VDO computer will again receive all previously paired transmitters that are in range.

4. GENERAL SETTINGS

4.1. SETTING THE LANGUAGE

3sec. [1] Setting mode LANGUAGE SELECT
[M] LANGUAGE SELECT
[▼][▲] Select „LANGUAGE ENGLISH“
[M] Automatic return to TRIP DIST

Language selection done.

4.2. SETTING TIME & DATE

3 sec. [1] Setting mode LANGUAGE SELECT
[▼][▲] CLOCK SET
[M] SET HOUR ?CONTINUE?
[▼][▲] Setting hours
[M] SET MINUTES ?CONTINUE?
[▼][▲] Setting minutes
[M] SET YEAR ?CONTINUE?
[▼][▲] Setting the year
[M] SET MONTH ?CONTINUE?
[▼][▲] Setting the month
[M] SET DAY ?CONTINUE?
[▼][▲] Setting the day
[M] CLOCK ?SET OK?
[M] CLOCK SET DONE

Automatic return to CLOCK

4.3. SETTING THE ALARM, ALARM CLOCK

3 sec. [1] Setting mode LANGUAGE SELECT
[▼][▲] ALARM SET
[M] ALARM ON or ALARM OFF ([▼] to switch on)

When the alarm clock is switched off setting mode ends automatically by [M] .

[M] SET HOUR ?CONTINUE?
[▼][▲] Selecting the hours value
[M] „SET MINUTES ?CONTINUE?
[▼][▲] Selecting the minutes value
[M] ALARM ?SET OK?
[M] ALARM SET DONE!

Automatic return to the operation mode for CLOCK. Setting the alarm clock done.
The alarm clock icon is now shown in the display (center bar left).

5. BICYCLE FUNCTION SETTINGS

5.1. Measuring and setting wheel size/s

In order for your VDO computer to measure correctly you must first measure the circumference of your wheel. If this value is set incorrectly then all values calculated on the basis of this value, such as speed, trip, etc. will be wrong. To use your VDO computer on two different bikes e.g. mountain bike and road bike you can enter two different wheel sizes. Measuring the wheel circumference:

step 1 Align the valve of the front wheel so that it is precisely vertical

to the ground

step 2 Mark this point on the ground with a line (use chalk for example)

step 3 Push the bike one wheel rotation forward until the valve is again vertical to the ground.

step 4 Mark this point on the ground as well.

step 5 Measure the distance between the two marks. The result is your wheel circumference (=roll circumference).

step 6 Enter the wheel circumference as described below into your VDO computer.

ATTENTION: If you have selected KMH display then you must enter the wheel circumference in mm. If you have selected MPH display then enter the wheel circumference in inches. The values listed in table >>> P10 are approximate values. These values deviate depending on brand of tire, tire height and tire tread.

Setting wheelsize:

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	WHEELSIZE SET
	M	WHEELSIZE KMH-DISPLAY or WHEELSIZE MPH-DISPLAY (▼ to change to mph)
	M	WHEELSIZE 1 … SET SIZE ?CONTINUE?
	▼▲	Set wheel size 1 in mm (keep button depressed for fast run-through)
	M	WHEELSIZE 1 ?SET OK?
	M	WHEELSIZE 1 SET DONE
		Automatic change to
	▼▲	Set wheel size 2 in mm (keep button depressed for fast run-through)
	M	WHEELSIZE 2 ?SET OK?
	M	WHEELSIZE 2 SET DONE

Automatic return to operation mode for TRIP DIST. If you do not want to set wheel size 2 then hold C to return to TRIP DIST operation mode.

Attention: Factory settings for bike 1 = 2155 mm and for bike 2 = 2000 mm. If you do not enter wheel sizes the computer will work with the factory settings. The values measured in this manner for speed, distance, etc. can deviate from the actual values.

5.2. CHANGING THE WHEEL SIZE

With wheel size you change the computer from bike 1 (e.g. road bike) to bike 2 (e.g. mountain bike). The computer now works with the settings for bike 2.

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	WHEELSIZE CHANGE
	M	
	▼▲	WHEELSIZE 1 or WHEELSIZE 2 ?SET OK?
	M	
	▼▲	Changing the wheel size
	M	WHEELSIZE SET DONE
		Automatic return to TRIP DIST

Wheel size set done

Display of the actual wheel size in the center bar of the display, right bottom (1 or 2)

5.3. SETTING TOTAL KILOMETERS

You can program the total distances into your VDO computer that get lost when changing batteries or that you have previously counted with a different device. This function is available for both wheel sizes (both bikes).

Setting total KM 1 or 2

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼	ODOMETER SET
	M	ODO BIKE 1 SET or ▲ ODO BIKE 2 SET
	M	ODO BIKE 1/2 NEXT DIGIT?
	▼▲	Set last digit (keep button depressed for fast run-through)
	M	ODO BIKE 1/2 NEXT DIGIT?
	▼▲	Set digit (keep button depressed for long run-through) ... repeat for all digits from back to front
	M	ODO BIKE 1/2 ?SET OK?
	▼▲	Set first digit (keep button depressed for fast run-through)
	M	ODO BIKE 1/2 SET DONE

Automatic return to operation mode for ODO BIKE 1/2 menu. Set ODO BIKE 1/2 done

5.4. BIKE CHECK / SERVICE INTERVAL

Your VDO computer allows you to set the service interval to any interval for both of your bikes independently. The service check reminds you to have your bicycle serviced, like the service indicator in your car.
Set bike check bike 1 or bike 2

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	BIKE CHECK SET
	M	BIKE CHECK ON or BIKE CHECK OFF (▼ to switch off the bike check)
	M	„BIKE 1 SET or BIKE 2 SET
	▼▲	Set service interval in KM or m (keep button depressed for fast run-through)
	M	BIKE 1/2 ?SET OK?
	M	BIKE 1/2 SET DONE

Automatic return to operation mode for TRIP DIST
Bike check set done

If BIKE CHECK is shown in the display then you should either perform the recommended bike check yourself or have your bike checked by your dealer. Press any button. The BIKE CHECK text will disappear. After another 50 km the service interval icon (screw driver) will disappear.

6. PERSONAL SETTINGS (YOUR DATA)

IMPORTANT NOTE: The personal settings are the prerequisite for calculating maximum pulse, training zones, and calorie consumption. Ensure that you make the personal settings first so that you can fully utilize the possibilities offered by the computer. Your personal maximum pulse is an important value. You can enter this value into your VDO computer if you know it from earlier measurements (e.g. at the doctor‘s office or from a performance test). If you do not know it then you can select automatic calculation of your maximum pulse.

WARNING: Automatic calculation is based on average values for people that are athletic and healthy. The actual value can deviate from this average value for people who have not been athletically active for some time, or who after illness, are going through a rehabilitation program. Strictly ensure that you speak with your doctor before starting to train, so that he can confirm that training would not be associated with any adverse effects.

6.1. PERSONAL SETTINGS WITH MANUAL MAX. PULSE ENTRY
IMPORTANT: A wrong entry can have adverse effects on your health. Tables providing general information cannot reliably reflect your specific training status. Strictly ensure that you speak with your doctor before entering your max. pulse manually.

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	PERSON DATA SET
	M	SET AGE ?CONTINUE?
	▼ ▲	Setting age
	M	SET WEIGHT ?CONTINUE?
	▼ ▲	Setting weight
	M	SET SEX ?CONTINUE?
	▼ ▲	Setting sex (M = male, F = female)
	M	SET P MAX MANUAL (▲ to go to manual max. pulse calculation)
	M	PULSE MAX ?SET OK?
	▼ ▲	Setting the maximum pulse
	M	PERSON DATA ?SET OK?
	M	PERSON DATA SET DONE

Automatic return to operation mode for the selected timer.
SET P MAX MANUAL done

6.2. PERSONAL SETTINGS WITH AUTOMATIC MAX. PULSE CALCULATION
IMPORTANT: Automatic max. pulse calculation is based on tables showing general information that cannot reliably reflect your specific training status. Before you start training strictly ensure that you speak with your doctor.

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	PERSON DATA SET
	M	SET AGE ?CONTINUE?
	▼ ▲	Setting age
	M	SET WEIGHT ?CONTINUE?
	▼ ▲	Setting weight
	M	SET SEX ?CONTINUE?
	▼ ▲	Setting sex (M = male, F = female)
	M	SET PMAX MANUAL (go to autom.)
	▼ ▲	SET P MAX AUTOCALC
	M	Auto VALUE will be displayed for 2 seconds PULSE MAX CALC DONE
	M	PERSON DATA ?SET OK?
	M	PERSON DATA SET DONE

Automatic return to operation mode for the selected timer. Set HF max manually done

7.PULSE FUNCTION SETTINGS

The pulse functions of your VDO computer are based on the specification of three training programs each with 3 training ranges.
Limit 1 = program 1: for recovery training (high 70%, low 50% of max. pulse)
Limit 2 = program 2: program for endurance training (high 80%, low 70% of max. pulse)
Limit 3 = program 3: Training program for development ranges (high 95%, low 80% of max. pulse)

For automatic calculation of the training programs ensure that values are calculated that correspond to your personal settings (chapter 6). Also pay attention to the warning in chapter 6. All information concerning use and starting of pulse recording is provided in chapter 14.1-14.4.

7.1. AUTOMATIC CALCULATION OF PULSE LIMIT VALUES

Automatic calculation of pulse limit values functions only after entry of the personal data (chapter 6).
Your computer automatically assigns the following limit values to the three training programs
Limit 1 = HIGH 70%, LOW 50% of maximum pulse
Limit 2 = HIGH 80%, LOW 70% of maximum pulse
Limit 3 = HIGH 95%, LOW 80% of maximum pulse

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	PULSE LIMIT SETTINGS
	M	PULSE LIMIT ?SET?
	M	PULSE LIMIT AUTOCALC
	M	AUTO LIMIT 1 HIGH…LOW
		Shows AUTO LIMIT 1 for 3 sec., go to AUTO LIMIT 2
		AUTO LIMIT 2 HIGH…LOW
		Shows AUTO LIMIT 2 for 3 sec., go to AUTO LIMIT 3
		AUTO LIMIT 3 HIGH…LOW
		Shows AUTO LIMIT 3 for 3 sec.

Automatic return to operation mode for the selected timer.

7.2. MANUAL ENTRY OF PULSE LIMIT VALUES

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	PULSE LIMIT SETTINGS
	M	PULSE LIMIT ?SET?
	M	PULSE LIMIT AUTOCALC
	▼	PULSE LIMIT MANUAL SET
	M	PULSE LIMIT 1 ?SET?
	▼	Select LIMIT 1/LIMIT 2/LIMIT 3
	M	SET HIGH 1 ?CONTINUE?
	▼ ▲	Set high limit training range 1/2/3
	M	SET LOW 1 ?CONTINUE?
	▼ ▲	Set low limit training range 1/2/3
	M	LIMIT x ?SET OK? (x = selected training range 1, 2, or 3)
	M	LIMIT x SET DONE (x = selected training range 1, 2, or 3)
		Automatic return to the selected TIMER.

7.3. SELECT TRAINING PROGRAM

3 sec.	[1]	Setting mode LANGUAGE SELECT
	[▼][▲]	PULSE LIMIT SETTINGS
	[M]	PULSE LIMIT ?SET?
	[▼]	PULSE LIMIT ?SELECT?
	[M]	LIMIT 1 ?SELECT? or [▼] LIMIT 2 ?SELECT? or [▼] LIMIT 3 ?SELECT?
	[M]	LIMIT 1/2/3 SET DONE

Automatic return to operation mode for the selected timer. The selected training program LIMIT 1 or LIMIT 2 or LIMIT 3 is displayed in the pulse functions [P]. The high and low limits set for the selected program will also be displayed.

7.4. SET RECOVERY PULSE MEASUREMENT

With your VDO computer you can select the following presets for the recovery pulse measurement.

1. Recovery time: Pulse reduction within the set recovery time.
2. Recovery pulse: Duration until reaching the set recovery pulse.

a. Setting the recovery time

3 sec.	[1]	Setting mode LANGUAGE SELECT
	[▼][▲]	RECOVERY SET
	[M]	RECOV TIME SET
	[▼] [▲]	Set the recovery time in 30 second increments
	[M]	RECOV TIME ?SET OK?
	[M]	RECOV TIME SET DONE

Automatic return to the operation mode for RECOV TIME
Recovery time set done

b. Setting the recovery pulse

3 sec.	[1]	Setting mode LANGUAGE SELECT
	[▼][▲]	RECOVERY SET
	[M]	RECOV TIME SET
	[▼]	RECOV PULSE SET
	[▼] [▲]	Setting the recovery pulse
	[M]	RECOV PULSE ?SET OK?
	[M]	RECOV PULSE SET DONE

Automatic return to the operation mode for RECOV PULSE
Recovery pulse set done

IMPORTANT FOR THE CHANGE: In operation mode the last setting made of the settings cited above is always displayed. To change, in the settings menu confirm the desired settings as specified above.

3. MEASURING THE RECOVERY PULSE/RECOVERY TIME

In the operating mode select RECOVPULSE or RECOVTIME with the [P] button. To start the measurement press the buttons [1]+[2] at the same time. After the set recovery time elapses or after reaching the set recovery pulse the measurement will end automatically. The recovery time will be displayed in the third display line.

7.5. SETTING THE BASIC VALUES FOR POWER CALCULATION IN WATT (OPTIONAL)

IMPORTANT: Power calculation is only activated if the optional cadence extension is installed.

Power is calculated in WATT via a mathematical algorithm. Deviations from a real WATT measurement system are possible, particularly if there is a strong headwind or tailwind. The more precise the setting of the bicycle used, (its weight as well as your seat position), the more precise the displayed value will be.

IMPORTANT: If the cadence option is installed the WATT shows ZERO when you stop moving the pedals.

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	POWER CALC SET
	M	BIKE TYPE SELECT
	M	ROAD BIKE SELECT or ▼ MTB SELECT
	M	„SITTING POS SELECT
	M	UPRIGHT SELECT or ▼ LOW RACE SELECT
	M	SET WEIGHT ?SET OK? (Note: This is where the bike weight, including panniers if necessary, is entered)
	▼▲	Setting the weight in kg
	M	POWER CALC SET DONE

Automatic return to the mode for POWER WATT
Set watt calculation done

8. ALTITUDE FUNCTION SETTINGS

The altitude measurement function of your VDO computer is based on barometric pressure. The opening necessary in this regard on the underside of the device should not be manipulated (never poke a sharp object into this opening). Note the following for precise altitude measurement:

a. Prior to starting each trip you must enter a start altitude into your computer.
If you always start your trip from the same location then you only need to enter the start altitude once.
If the start location changes then you must set the new start altitude.

b. Your VDO computer records barometric pressure changes (e.g. due to weather changes) in sleep mode as a change in actual altitude. If for example your bicycle is in the cellar for two days and the air pressure changes due to weather, then your computer will show a changed actual altitude. This is why the home altitude must be recalculated prior to starting each trip.

c. For longer trips the actual altitude should be readjusted at certain points (e.g. readjust to summit altitudes). Deviations can occur due to different weather conditions at the various points of the trip. You should make corrections so that the measurement is as accurate as possible.
Tip home altitude:
You can obtain the correct information for the altitude of your home location or your usual trip starting point from your local weather bureau.

Tip actual altitude:
When planning trips you can find the original altitudes at certain points of your trip on special maps. These maps are available in book stores.

8.1. SETTING THE HOME ALTITUDE (STARTING ALTITUDE)

3 sec. [1] Setting mode LANGUAGE SELECT
[▼][▲] HOME ALTI SET
[M]
[▼] [▲] Setting the home altitude
[M] HOME ALTI ?SET OK?
[M] HOME ALTI SET DONE

Automatic return to the operation mode for ALTI UP. The set home altitude will be displayed as actual altitude. Home altitude set done

Re-calibrating the air pressure to home altitude. Important: Prior to each trip the actual measured pressure must be calculated back to the set home altitude = re-calibrate. Short-cut press the [A] button for 4 seconds.



8.2. SETTING THE ACTUAL ALTITUDE

3 sec. [1] Setting mode LANGUAGE SELECT
[▼][▲] ACTUAL ALTI SET
[▼] [▲] Setting the actual altitude
[M] ACTUAL ALTI ?SET OK?
[M] ACTUAL ALTI SET DONE

Automatic return to the operation mode for ALTI UP. Actual altitude set done

8.3. ANNUAL UPHILL ALTITUDE GAIN BIKE 1 AND BIKE 2 AND WALK MODE

Your VDO computer accumulates values for the meters in altitude for the uphill gain covered separately for:

- Bike 1
- Bike 2
- Walk mode (see chapter 10 for selection)

These values can be programmed in, if for example you want to transfer the values from an older device, or if the values have been deleted when changing batteries.

Setting the annual uphill gain in altitude

3 sec. [1] Setting mode LANGUAGE SELECT
[▼][▲] ALTI UP SET
[M] ALTI UP 1 SET (for bike 2 or walking
[▲] ALTI UP 2 SET / WALK UP SET)
[M] ALTI UP 1 NEXT DIGIT/ ALTI UP 2 NEXT DIGIT / WALK UP NEXT DIGIT
[▼] [▲] Set last digit (keep button depressed for fast run-through)
[M] ... repeat for all digits from back to front
[M] ALTI UP 1 ?SET OK? / ALTI UP 2 ?SET OK? / WALK UP ?SET OK?
[▼] [▲] Setting the first digit
[M] ALTI UP 1 SET DONE / ALTI UP 2 SET DONE / WALK UP SET DONE

Automatic return to the operation mode for TOTAL UP. Annual uphill altitude gain set done.

8.4. ANNUAL DOWNHILL ALTITUDE LOSS BIKE 1 AND BIKE 2 AND WALK MODE

Setting the annual downhill altitude loss

3 sec. [1] Setting mode LANGUAGE SELECT

[▼][▲] ALTI DOWN SET
[M] ALTI DOWN 1 SET (for bike 2 or
walking [▲] ALTI DOWN 2 SET / WALK DOWN SET)
[M] ALTI DOWN 1 NEXT DIGIT / ALTI DOWN 2 NEXT DIGIT / WALK DOWN NEXT DIGIT
[▼] [▲] Set last digit (keep button depressed for fast run-through)
[M] ... repeat for all digits from back to front
[M] ALTI DOWN 1 ?SET OK? / ALTI DOWN 2 ?SET OK? / WALK DOWN ?SET OK?
[▼] [▲] Setting the first digit
[M] ALTI DOWN 1 SET DONE / ALTI DOWN 2 SET DONE / WALK DOWN SET DONE

Automatic return to the operation mode for TOTAL DOWN
Annual downhill altitude loss set done

9. RESET MODE

In reset mode of your VDO computer you reset the saved ride data of the bicycle computer. You can also reset the computer to the factory settings

9.1 TRIP DATA

ATTENTION: When resetting the trip data the following day trip data will be deleted:

- Daily distance
- Trip ride time
- Average speed
- Maximum speed
- Uphill altitude gain
- Downhill distance
- Maximum trip altitude
- Average ascending gradient
- Maximum ascending gradient
- Downhill altitude loss
- Downhill distance
- Average descending gradient
- Maximum descending gradient

If the cadence option is mounted then the cadence data will also be reset.

- Average cadence
- Maximum cadence

3 sec. [2] TRIP DATA ?RESET?
[M] TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
[M] TRIP DATA RESET DONE

Automatic return to operation mode for TRIP DIST

9.2 RESET TOTAL RIDE TIME

ATTENTION: When resetting total ride time the following data is deleted:

- Total ride time
- Total ride time bike 1
- Total ride time bike 2

3 sec. [2] TRIP DATA ?RESET?
[▼] [▲] TOTAL TIME ?RESET?
[M] TOTAL TIME ?RESET? <<?RESET?>> flashing
[M] TOTAL TIME RESET DONE?

Automatic return to the operation mode for TOTAL TIME
Reset total time done

9.3. RESETTING THE TOTAL DISTANCE METER

ATTENTION: When resetting the total distance the following data is deleted:

- Total distance
- Total distance bike 1
- Total distance bike 2

3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	▼ ▲	ODOTOTAL ?RESET?
	M	ODOTOTAL ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	ODOTOTAL RESET DONE

Automatic return to the operation mode for ODOTOTAL
Odototal reset done

9.4. RESETTING THE NAVIGATOR

Please see the detailed description of Navigator functions in chapter 12.1.-12.2. There you will learn more about use of this reset

3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	▼ ▲	NAVIGATOR ?RESET?
	M	NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> flashes
	M	NAVIGATOR RESET DONE

Automatic return to the operation mode for NAVIGATOR
Navigator reset done

9.5. RESETTING TO FACTORY SETTINGS

WARNING: When resetting to factory settings all ride data and all computer settings will be reset, including the personal data. Only perform this reset if a software malfunction occurs or if your computer can no longer be operated.

step 1 Use a sharp pencil
step 2 Press the AC button on the back of the computer for 2 sec

Reset to factory settings done.

10. OPERATION MODE SELECTION

Your VDO computer uses different measuring and analysis programs for different sport types. Certain functions are not available depending on the selected mode. For this reason you must select one of the following modes prior to starting your exercise:

- Cycle mode ⊗
- Walk mode (also for jogging, running, Nordic walking, inline skating)

Select operation mode:

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	OP MODE SELECT
	M	CYCLE MODE ?SET OK?
	▼	to change to WALK MODE ?SET OK?
	M	Automatic return to the operation mode for TRIP DIST (in cycle mode), or ALTI UP (in walk mode)

11. OPERATION MODE

11.1. An overview of mode functions is provided in section 1.3.1.

11.2 FAST PAIRING after transmission interruption

If no signal is received from one of your already paired transmitters for more than 15 minutes (e.g. cycling without pulse-chest belt, magnet moved unintentionally) the receive channel for this transmitter will be closed. In this case your VDO computer will show dashes for the respective function in the display. To re-open all receive channels press the 1 and A buttons at the same time:

Short PAIRING Cut

In this case your VDO computer will then receive all paired transmitters that are in range. See also chapter 15 Sleep mode

11.3. GETTING STARTED - quick overview
Functions/operation/reset/max values

11.3.0. PERMANENT FUNCTIONS

The following functions are permanently shown in the display:

HEADER

- Actual altitude
- Actual temperature
- Actual ascending gradient in percent ! Not in walk mode !

CENTER BAR

- Heart rate receive icon if the pulse transmitter belt is worn
- Beeper icon if the beeper is switched on
- Stopwatch icon if the timing function is running
- Actual heart rate
- Actual speed: Maximum value 120 km/h or mph (! not in walk mode !)
- Comparison of actual speed to average speed ▲ = above, ▼ =below (! not in walk mode !)
- Selected wheel size 1 or 2
- REC for ongoing recording

FOOTER

- Shows selected information and corresponding value

ALTITUDE FUNCTIONS (button A)

Re-calibrating the air pressure to home altitude. Short-cut press the A button for 4 seconds.

Short HOME ALTITUDE Cut

11.3.1. ALTI UP = uphill altitude gain for the actual trip

Display	A	ALTI UP
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE ●

Automatic return to operation mode for TRIP DIST

11.3.2. DIST UP = uphill distance of the actual trip

Display	A	DIST UP
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●

Automatic return to operation mode for TRIP DIST

Note: The minimum altitude change for the correct distance measurement must be 1 m

11.3.3. ⊗ TRIP MAX = maximum altitude of the actual trip

Display	A	TRIP MAX
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●
Automatic return to operation mode for TRIP DIST

11.3.4. ⊗ AVG CLIMB = average climb of the actual trip in percent

Display:	A	„AVG CLIMB
Reset: 3 sec.	2	„TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●
Automatic return to operation mode for TRIP DIST

11.3.5. ⊗ MAX CLIMB = maximum climb of the actual trip in percent

Display	A	MAX CLIMB
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●
Automatic return to operation mode for TRIP DIST

11.3.6. ⊗ TOTAL UP = total uphill altitude gain Bike 1 and Bike 2

Display	A	„Tot 1/2 HM UP“ (walk mode TOTAL UP)

11.3.7. ⊗ ALTI MAX = maximum altitude Bike 1 and Bike 2

Display	A	„Total Max 1/2“ (walk mode ALTI MAX)

11.3.8. ⊗ ALTI DOWN = downhill altitude loss of the actual trip

Display	A	ALTI DOWN
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●
Automatic return to operation mode for TRIP DIST

11.3.9. ⊗ DIST DOWN = downhill distance of the actual trip

Display	A	DIST DOWN
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●
Automatic return to operation mode for TRIP DIST
Note: The minimum altitude change for the correct distance measurement must be 1 m

11.3.10. ⊗ AVG DOWN = average downhill slope in percent

Display	A	„Dschn down“
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●
Automatic return to operation mode for TRIP DIST

11.3.11. ⊗ MAX DOWN = maximum downhill gradient in percent

Display	A	MAX DOWN
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●
Automatic return to operation mode for TRIP DIST

11.3.12. ⊗ 👟 TOTAL DOWN = total downhill altitude bike 1 and bike 2

Display	A	TOTAL DOWN (walk mode TOTAL DOWN)

BICYCLE FUNCTIONS (button 1)
With the exception of the CLOCK function NO bicycle functions are available in walk mode. The 1 button has no function in walk mode.

11.3.13. ⊗ TRIP DISTANCE = distance of the actual trip

Display	1	TRIP DISTANCE
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE

This resets all data of the functions marked by ●
Automatic return to operation mode for TRIP DIST
Maximum value: 999.99 KM or MI. If this number is overranged then TRIP DISTANCE, RIDE TIME, and AVERAGE SPEED will be set to ZERO.

11.3.14. ⊗ RIDE TIME = ride time of the actual trip
With auto start/stop function: Starts automatically when you start off and stops automatically when you stop

Display	1	RIDE TIME
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE ●

Automatic return to operation mode for TRIP DIST
Maximum value 24 hours. If this number is overranged then TRIP DISTANCE, RIDE TIME, and AVERAGE SPEED will be reset to ZERO.

11.3.15. ⊗ AVG SPEED = average speed of the actual trip

Display	1	AVG SPEED
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE ●

Automatic return to operation mode for TRIP DIST
Accuracy: 2 decimal places. If DAILY DISTANCE or RIDE TIME are overranged this value will be reset to ZERO

11.3.16. ⊗ MAX SPEED = maximum speed of the actual trip

Display	1	MAX SPEED
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE ●

Automatic return to operation mode for TRIP DIST
Maximum value 120 km/h or mph. Accuracy 2 decimal places. Not suitable for motorcycles.

OPTION ONLY WITH CADENCE EXTENSION

11.T1. ⊗ CADENCE = actual cadence in crank revolutions per minute

Display	1	CADENCE
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE ●

Automatic return to operation mode for TRIP DIST
Note: Pedaling backward can result in unrealistically high values

11.T2. ⊗ CAD AVG = average cadence of the actual trip

Display	1	CAD AVG
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE ●

Automatic return to operation mode for TRIP DIST

11.T3. ⊗ CAD MAX = maximum cadence of the actual trip

Display	1	CAD MAX
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> flashing
	M	TRIP DATA RESET DONE ●

Automatic return to operation mode for TRIP DIST

BICYCLE FUNCTIONS (button 2)
IMPORTANT NOTE: NO bicycle functions except the CLOCK function are available in walk mode. The 2 button in walk mode automatically shows the actual time.

11.3.17. CLOCK
Setting, see chapter 4.2. (Either in 12h or 24h format; in 12h format am/pm will be shown as well)

Display	2	CLOCK

11.3.18. ⊗ NAVIGATOR
Setting, use, see chapter 12.1.-12.2.

Display	2	NAVIGATOR
Reset: 3 sec.	2	TRIP DATA ?RESET?
	▼	NAVIGATOR ?RESET?
	M	NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> flashes
	M	NAVIGATOR RESET DONE

11.3.19. ⊗ ODO BIKE 1 = total distance bike 1
Shows the sum of all distances ridden with bike 1 in km or mi (automatic conversion of all values when converting to mi)

Display	2	ODO BIKE 1

Maximum value: 99,999 km or mi

This resets all data of the functions marked by ●.

11.3.20. ⊗ ODO BIKE 2 = total distance bike 2
Shows the total of all distances ridden with bike 2 in km or mi (automatic conversion of all values when switching to mi)

Display	2	ODO BIKE 2

Maximum value: 99,999 km or mi

11.3.21. ⊗ ODOTOTAL = total distance bike 1 and bike 2
Shows the total of all distances ridden with bike 1 and bike 2 in km or mi (automatic conversion of all values when switching to mi)

Display	2	ODOTOTAL

Maximum value 199,999 km or mi
11.3.22. ⊗ TIME BIKE 1 = total time bike 1
Shows the total time of all day trips ridden with bike 1 in hhh:mm

Display	2	TIME BIKE 1

Maximum value 999:59 hhh:mm

11.3.23. ⊗ TIME BIKE 2 = total ride time bike 2
Shows the total time of all day trips ridden with Bike 2 in hhh:mm

Display	2	TIME BIKE 2

Maximum value 999:59 hhh:mm

11.3.24. ⊗ TOTAL TIME = total ride time bike 1 and bike 2
Shows the total time of all day trips ridden with bike 1 and bike 2 in hhhh:mm

Display	2	TOTAL TIME

Maximum value: 1999:59 hhhh:mm

HEART RATE FUNCTIONS (button P)
PLEASE NOTE: All heart rate functions with the exception of „actual heart rate“ display require a running stopwatch or a running timer.

11.3.25. ⊗ STOPWATCH = manual stopwatch
Prerequisite: Only after selecting stopwatch, chapter 13.1.

Display	P	STOPWATCH
Start measuring	STW	Press
Stop measuring	STW	Press
Display pulse data	P	LIMIT LO HI (values run sequentially, automatically in 2 second rhythm)
Reset:	STW	Press button for 4 sec.

Compare chapter 14. Training with recording of the residence times in the pulse ranges

11.3.26. ⊗ TIMER = timer 1 / timer 2 / timer 1+2
Prerequisite: Only after selecting timer, chapter. 13.1.

Display	P	
Start measuring	STW	Press
End of measurement		Automatic after timer period elapses (or number of sequences for timer 1+2), beeper signal
Display pulse data	P	LIMIT LO HI (values run sequentially, automatically in 2 second rhythm)

Reset:	STW	Press button for 4 sec.

Compare chapter 14. Training with recording of the residence times in the pulse ranges

11.3.27. COUNTDOWN = countdown timer

Prerequisite: Only after selection of countdown timer, chapter 13.1.

Display	P	
Start measuring	STW	Press
End of measurement		Automatic after elapse of count-down, beeper signal
Display pulse data	P	LIMIT LO HI (values run sequentially, automatically in 2 second rhythm)
Reset:	STW	Press button for 4 sec.

Compare Chapter 14.2. Training with the countdown timer

11.3.28. LAP-TIMER = lap timer

Prerequisite: Only after selection of lap timer, Chapter 13.1.

Display	P	
Start measuring	STW	Press
Go to next lap	A+P	Press buttons at the same time
End/pause measurement	STW	Press
Display lap data	P	LAP REC
	STW	Go to the next lap data
Reset:	STW	Press button for 4 sec.

Compare Chapter 14.4. Training with the countdown timer.

11.3.29. AVG PULSE = average pulse of the actual timing period

Prerequisite: Only with running or stopped and not deleted stopwatch/timer/countdown/lap timer function

Displaying the informatio	P	AVG PULSE
Reset:	STW	Press button for 4 sec.

11.3.30. MAX PULSE = maximum pulse of the actual timing period

Prerequisite: Capture only with running or stopped and not deleted stopwatch/timer/countdown/lap timer function

Displaying the information	P	MAX PULSE
Reset:	STW	Press button for 4 sec.

11.3.31. PULSE MAX % = pulse as a percentage of personal maximum pulse

Prerequisite: Only with running or stopped and not deleted capture of stopwatch/timer/countdown/lap timer (STW)

Displaying the information	P	PULSE MAX %
Reset:	STW	Press STW button for 4 sec.

11.3.32. LIMIT LO HI = residence times in the pulse ranges

Prerequisite: Only with running or stopped and not deleted capture of stopwatch/timer/countdown/lap timer

Only if personal data have been entered, chapter 7.2.. Always based on selected training program (limit 1, 2, or 3), chapter 7.3.

Displaying the information	P	LIMIT LO HI (values run sequentially in 2 second rhythm)
Reset:	STW	Press button for 4 sec.

11.3.33. ⊗ RECOV TIME or RECOV PULSE = recovery time and recovery pulse measurement
Prerequisite: Only if recovery time/recovery pulse is defined, chapter 7.2

Starting the measurement	1+2	press simultaneously
Displaying the information	P	RECOV TIME or RECOV PULSE
Reset:	STW	Press button for 4 sec.

11.3.34. ⊗ CALORIE = calorie consumption of the actual timing period
Prerequisite:
Only with running or stopped and not deleted stopwatch/timer/count-down/lap timer function
Only if personal data have been entered, chapter 7.2.

Displaying the information	P	CALORIE
Reset:	STW	Press button for 4 sec.

11.3.35 ⊗ POWER WATT = actual power in watt (optional)
Prerequisite: Only if personal data have been entered, chapter 7.2.

Displaying the information	P	POWER WATT

IMPORTANT: Only functions with installed cadence extension. If the cadence option is installed the power display shows ZERO when the pedals are not moving.

12. RIDING WITH THE NAVIGATOR

With the VDO Navigator you can complete trips according to Roadbooks (e.g. Moser Guide). Roadbooks are offered by many publishing houses for fantastic trips (for road bikes as well as mountain bikes) by many publishing houses. Taking a specified trip is facilitated thanks to the detailed km description of certain orientation points.
Note: This function is not available in walk mode.

The VDO Navigator is an independent km or mi counter and works in the following modes:
a. Counting down: To display the distance remaining to the next orientation point
b. Counting up: To display the distance covered since the last orienta-tion point
Note: The Navigator always runs automatically even if you have not set it.

The Navigator km status can be set/changed at any point desired. Thus you can start in the middle of a trip or execute a km correction if you took a wrong turn.

12.1. SELECTING NAVIGATOR MODE

3 sec.	1	Setting mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	NAVIGATOR SET
	M	NAVIGATOR FORWARD (▼ to go to NAVIGATOR BACKWARD)
	M	NAVIGATOR NEXT DIGIT
	▼ ▲	Set last digit (keep button depressed for fast run-

through)

M „NAVIGATOR NEXT DIGIT

... repeat for all digits from back to front

M NAVIGATOR ?SET OK?

▼ ▲ Set first digit (keep button depressed for fast run-through)

M NAVIGATOR SET DONE

Automatic return to the operation mode for NAVIGATOR

12.2. RESETTING THE NAVIGATOR AT THE ORIENTATION POINT

3 sec. 2 TRIP DATA ?RESET?

▼▲ NAVIGATOR ?RESET?

M NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> flashes

M NAVIGATOR RESET DONE

Automatic return to the operation mode for NAVIGATOR
Navigator reset done

13. THE TIMING FUNCTIONS

The following settings are of particular importance when using the pulse functions (chapter 14).

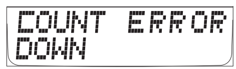
Your VDO computer has 6 different timing functions. If one of the timing functions is running the TIMING indicator icon ⊛ will always be flashing in the left part of the display. Moreover the residence times in the training ranges are captured for each running timing function (see chapter Kap. 14). The setting range/measuring range for all timing functions is 0:00:00 h to 24:00:00 h

TIMER 1: You can program a time e.g. for interval training. TIMER 1 counts from zero forward. At the end of TIMER 1 there is a single beep. Timer 1 only functions if you have set a time. If you have forgotten to set a time your VDO computer displays TIMER ERROR

TIMER 2: You can program a time, e.g. for the rest phase in an interval training. TIMER 2 counts from zero forward. At the end of TIMER 2 there are two beeps. Timer 2 only functions if you have set a time. If you have forgotten to set a time your VDO computer displays TIMER ERROR

TIMER 1+2 runs until you stop these functions. Timers 1 + 2 only function if you have set a time. If you have forgotten to set a time your VDO computer displays TIMER ERROR.

COUNTDOWN: You can program a time, the timer will count backwards from this time. At the end of the COUNTDOWN time there is a single beep. Countdown only functions if you have set a time. If you have forgotten to set a time your VDO computer will display COUNTDOWN ERROR.



LAP TIMER: Start Lap Timer with STW. Start next Lap with P + A at the same time at any point of the training unit. The following values will be saved:

- Duration of the lap
- Average heart rate on the lap
- Average speed on the lap

The lap values can be called at any time if time measurement is stopped.

STOPWATCH: With the manual stopwatch you can manually capture the plus values of training units.

13.1. SELECTING THE TIMING FUNCTION

3 sec.	[1]	Setting mode LANGUAGE SELECT
	[▼][▲]	TIMER SETTINGS
	[M]	TIMER ?SELECT?
Select	[M]	TIMER 1 ?SELECT?
Timer	[▼]	TIMER 2 ?SELECT?
	[▼]	TIMER 1 + 2 ?SELECT ? >>> Query repeats TIMER 1 + 2 REPEATS ?SELECT?
	[▼]	COUNTDOWN ?SELECT?
	[▼]	LAP TIMER ?SELECT?
	[▼]	STOP WATCH ?SELECT?
	[M]	Confirm selection SET DONE

If you have not yet set any values for timer 1, timer 2, timer 1 +2, or countdown, then your VDO computer will now show ERROR in the display. In this case proceed as explained in the following chapter 13.2 Setting the timer.

13.2. SETTING THE TIMER (when selecting timer 1 or timer 2 or timer 1+2)

Setting times for timer 1/timer 2

3 sec.	[1]	Setting mode LANGUAGE SELECT
	[▼][▲]	TIMER SETTINGS
	[M]	TIMER ?SELECT?
	[▼]	TIMER ?SET?
	[M]	TIMER 1 ?SET?
	[▼]	TIMER 2 ?SET?
Select	[M]	TIMER ?SET?
	[M]	SET HOUR ?CONTINUE?
	[▼] [▲]	Setting hours (keep button depressed for fast run-through)
	[M]	SET MINUTES ?CONTINUE?
	[▼] [▲]	Setting minutes (keep button depressed for fast run-through)
	[M]	SET SECONDS ?CONTINUE?
	[▼] [▲]	Setting seconds (keep button depressed for fast run-through)
	[M]	TIMER ?SET OK?
	[M]	TIMER SET DONE

Automatic return to the operation mode for TIMER 1/2. If you have not yet set any values for timer 1, and/or timer 2, then your VDO computer will now show ERROR in the display.

13.3. SETTING TIMER 1 + 2 REPEATS (when selecting timer 1 + 2)

3 sec.	[1]	Setting mode LANGUAGE SELECT
	[▼][▲]	TIMER SETTINGS
	[M]	TIMER ?SELECT?
	[▼]	TIMER 1 ?SELECT?
	[▼][▲]	TIMER 1 + 2 ?SELECT?
	[M]	TIMER 1+2 REPEATS ?SELECT?
	[▼] [▲]	Setting the number of repeats (keep button depressed for fast run-through)
	[M]	TIMER 1+2 ?SET OK?
	[M]	TIMER 1+2 SET DONE

Automatic return to the operation mode for TIMER 1/2. If you have not yet set any values for timer 1, and/or timer 2, then your VDO computer will now show ERROR in the display.

13.4 SETTING THE COUNTDOWN (when selecting countdown timer)

3 sec.	[1]	Setting mode LANGUAGE SELECT
	[▼][▲]	TIMER SETTINGS
	[M]	TIMER ?SELECT?
	[▼]	TIMER ?SET?
	[M]	TIMER 1 ?SET?
	[▼]	COUNTDOWN ?SET?
	[M]	SET HOUR ?CONTINUE?
	[▼] [▲]	Setting hours (keep button depressed for fast run-through)
	[M]	SET MINUTES ?CONTINUE?
	[▼] [▲]	Setting minutes (keep button depressed for fast run-through)
	[M]	SET SECONDS ?CONTINUE?
	[▼] [▲]	Setting seconds (keep button depressed for fast run-through)
	[M]	COUNTDOWN ?SET OK?
	[M]	COUNTDOWN SET DONE

Automatic return to the operation mode for COUNTDOWN
If you have not yet set any values for countdown, then your VDO computer will now show ERROR in the display.

13.5. LAP-TIMER

The LAP timer must first be started with the [STW] button. To save the LAP data press buttons [P] +[A] at the same time on the desired points of the training unit. In this process the following values will be saved:
- Duration of the lap
- Average heart rate on the lap
- Average speed on the lap

The lap values can be called at any time if time measurement is stopped.

13.6. STOPWATCH

Use of the stopwatch does not require any previous setting. After preselect (see chapter 13.1), it can be stopped or started at any time with [STW].

14. TRAINING CONTROL WITH THE PULSE FUNCTIONS

See chapter 13 for information on making the settings. For focused training control it is necessary to keep the pulse in certain ranges through specific stress, see chapter 7.2. The different training programs are defined by a low limit and high limit. The pulse range between the two values is usually the target range for your training. After determining the pulse ranges (automatically or manually) your VDO computer records the residency period in the target range as well as the times above and below the target range. For real-time monitoring your VDO computer indicates when you leave the target range via an acoustic signal, if you have set this function beforehand (see chapter 13.1)

14.1. TRAINING WITH THE STOPWATCH

The stopwatch offers the easiest possibility for capturing pulse data. When the stopwatch is running pulse data is recorded. Interruption/ continuation of the recording is possible at any time with STW.

step 1 Preparing the recording:

- Set the training ranges automatically chapter 7.1, or manually chapter 7.2
- Select training program limit 1, limit 2, limit 3, chapter 7.3
- In the TIMER SETTINGS setting menu select STOPWATCH, chapter 13.2.

step 2 Beginning of the recording:

	STW	Start the recording
4sec.	P	Switch on/switch off the acoustic pulse signal

Short PULSSIGNAL Cut

step 3 End/interruption of the recording:

STW	Stop the recording

step 4 Display of the values (even during recording)

P	Display data via the LIMIT LO HI pulse menu (display automatically shows the times for the three ranges in %)

- Time above the high limit
- Time between the limit values
- Time under the low limit

step 5 Deleting recorded data

4sec. STW

TIP: At the end of the training unit measure the recovery time or the recovery pulse to determine your training status. See 7.4. Recovery time and recovery pulse

Note: All bicycle altitude and pulse function can also be called up during timer operation via the 1 2 A P buttons.

14.2. TRAINING WITH TIMER 1 / TIMER 2 / TIMER 1+2

Independently of each other Timer 1 or timer 2 offer the possibility of integrating intervals with manual control in the training.

Timer 1: Programmable timer with forward counting, auto-repeat function, single beep after elapse of timer 1.
Timer 2: Programmable timer with forward counting. Auto-repeat function, double beep after elapse of timer 2.

Combination timer 1+2:
The combination of timer 1+2 can be set optimally for interval training: Timer 1 = active phase, timer 2 = rest phase. When timer 1 elapses a single beep sounds, when timer 2 elapses a double beep sounds. For timer 1+2 you can set the number of repeats. In this case time 1+2 runs until all repeats have elapsed or the measurement is interrupted by STW.
IMPORTANT: During timer operation the residence periods of the pulse frequency in the selected training ranges is recorded (compare 13.1)
step 1 Preparing the recording
- Set the training ranges automatically chapter 7.1, or manually chapter 7.2
- Select training program limit 1, limit 2, limit 3, chapter 7.3
- In the TIMER SETTINGS setting menu select the desired timer

step 2 Beginning of the recording:

	STW	Start the recording
4sec.	P	Switch on/switch off the acoustic pulse signal

step 3 End/interruption of the recording:
AUTOMATIC depending on timer selection at the end of the respective timer or at the end of all selected repeats with the combination function timer 1+2

	STW	Manual interruption = stop recording

step 4 Display of the values (even during recording):

	P	Display data via the LIMIT LO HI pulse menu (display automatically shows the times for the three ranges in %)

- Time above the high limit
- Time between the limit values
- Time under the low limit

step 5 Deleting recorded data
4sec. STW
Note: All bicycle altitude and pulse function can also be called up during timer operation via the 1 2 A P buttons.

TIP: At the end of the training unit measure the recovery time or the recovery pulse to determine your training status, see chapter 7.4. Recovery time and recovery pulse.

14.3. TRAINING WITH THE COUNTDOWN TIMER:
The countdown timer is a programmable timer with reverse counting. This is particularly well-suited for use in time trials. At the end of the COUNTDOWN time there is a single beep.
IMPORTANT: During countdown operation the residence periods of the pulse frequency in the selected training ranges are recorded (compare 13.1)

step 1 Preparing the recording:
- Set the training ranges automatically chapter 7.1, or manually chapter 7.2
- Select training program limit 1, limit 2, limit 3, chapter 7.3
- In the setting menu TIMER SETTINGS select AND set the countdown timer, chapter 13.1 and following.

step 2 Beginning of the recording:
STW Start the recording
4sec. P Switch on/switch off the acoustic pulse signal

step 3 End/interruption of the recording:
AUTOMATIC after the countdown time elapses
STW Manual interruption = stop recording

step 4 Display of the values (even during recording)
P Display data via the LIMIT LO HI pulse menu
(Display automatically shows the times for the three ranges in %)
- Time above the high limit
- Time between the limit values
- Time under the low limit

step 5 Deleting recorded data
4sec. STW
TIP: At the end of the training unit measure the recovery time or the recovery pulse to determine your training status, see chapter 7.4. Recovery time and recovery pulse.

Note: All bicycle altitude and pulse function can also be called up during timer operation via the 1 2 A P buttons.

TIP: At the end of your countdown timer measure the recovery time or the recovery pulse to determine your training status. See 7.4. Recovery time and recovery pulse.

14.4. TRAINING WITH THE LAP TIMER
The lap timer of your VDO computer is designed for lap training. You can record up to 50 laps manually. In this case your computer saves the following values for each lap:
- Lap time
- Average pulse during the lap
- Average speed during the lap (IMPORTANT: no display in walk mode)
With these values you have an outstanding method of analyzing the development of your performance if you always do the same laps. This could be certain mountain values or flat stretches on your training lap. The lap timer function can be set in bicycle mode and in walk mode.

Important:
1. The values saved for the individual laps can only be shown in the display in recall mode after concluding the measurement.
2. If the lap timer is running the residence period of the pulse frequency in the selected training ranges is recorded (compare 13.1)

step 1 Preparing the recording:
- Set the training ranges automatically chapter 7.1, or manually chapter 7.2
- Select training program limit 1, limit 2, limit 3, chapter 7.3
- In the TIMER SETTINGS setting menu select the lap timer chapter 13.1.
.
step 2 Starting/changing/interrupting laps:
P Switch on/switch off the acoustic pulse signal
STW Start lap 1

Press concurrently:

A+P End lap 1 and start lap 2 concurrently

Start next lap:

A+P End lap 2 and start lap 3 concurrently...

Interrupt:

STW Interrupt lap measuring (e.g. for recovery lap or break)

You can interrupt each lap as often as desired, or end the lap and record up to 50 individual laps.

step 3 Display the values (during a break or after ending the lap training).

Prerequisite: The lap timer must be stopped (STW)

P Display data via the pulse menu LAP REC

Display of values for LAP 1 (Fig. display)

Center bar left: Average pulse on the lap

Center bar right: Average speed on the lap (IMPORTANT: no display in walk mode)

Footer: Lap number and time of the lap

STW Changing the display of values for lap 2

STW Changing the display of values for lap 3

...

During or after lap training the pulse data can be displayed at any time: Display data via the LIMIT LO HI pulse menu (display automatically shows the times for the three ranges in %)

- Time above the high limit
- Time between the limit values
- Time under the low limit

step 5 Deleting all recorded lap data

4sec. STW

TIP: At the end of the training unit measure the recovery time or the recovery pulse to determine your training status. See 7.4. Recovery time and recovery pulse

NOTE for DATA RECORDING:

All lap data is also recorded when using DATA RECORDING (chapter 15) and is also transferred to the PC in the data transfer. With the aid of the „PC-Sport“ training software the lap data can then be displayed on the PC

15. THE DATA RECORDING FUNCTION & TRANSFER OF DATA TO THE PC

Your VDO computer is designed for recording data and transferring data to your PC. The recorded and transferred data can be analyzed on the PC. With the „PC-Sport“ software you can keep a training journal, track developments over certain periods, and specifically plan a program for getting in shape. All necessary elements for this application are included in the scope of delivery of your computer:

1. Docking station with USB cable for transferring data to the PC
2. CD-ROM with the PC-Sport training and analysis software

What happens when I record training units?

Your VDO computer generates a file/data record in its memory per training unit (start/stop see below). The following data is captured in this data record (after starting data recording) in a interval (10 / 20 sec.):

- All bike data (only under certain conditions in walk mode)
- All altitude data (only under certain conditions in walk mode)

- All pulse data (only under certain conditions in walk mode)
- Lap data if lap timer is used
- All cadence data (if the cadence kit is installe

Note:
If you are using the lap timers the lap data will have a flag. When transferring data from the computer to the PC the lap data are identified via this flag and are displayed and analyzed separately in the PC-Sport program.

IMPORTANT INFORMATION PLEASE NOTE THE FOLLOWING:

a. The storage capacity of the device is configured for a total of 100 training hours.
b. After this total time is exceeded the new data automatically overwrites the oldest data in the memory.
c. A manual delete of training data is not possible.
d. Due to the recording interval of 10 or 20 sec. there may be slight deviation between the data in your VDO computer and the data in the PC-Sport program (e.g. average pulse)

TIPP: Connect your VDO computer to your PC at regular intervals so that important data is not overwritten. Manual control/read out of the data records of the DATA RECORDING and a data delete is not possible on your VDO computer itself.

15.1. STARTING/STOPPING DATA RECORDING
You must start data recording manually:

Start data recording:	
Press P 1 concurrently	Start of data recording REC is displayed in the center bar
End data recording:	
Press P 1 concurrently	Stop data recording REC is not illuminated

What happens when I take a break?
If you take a break during DATA RECORDING, and the computer goes into SLEEP MODE after 5 minutes (chapter 16) then DATA RECORDING will be interrupted automatically. If SLEEP MODE is ended by pressing a button then DATA RECORDING will be automatically continued.

TIP: Leave your VDO computer on the handlebar holder so that sleep mode is activated and recording is interrupted automatically after 5 minutes (see chapter 16 Sleep mode).

ATTENTION: If you manually interrupt data recording, for a break for example by pressing P 1, then a new data record will be generated at restart. Even if you do a trip data reset during „DATA RECORDING“ your VDO computer will generate a new data record.

15.2. TRANSFERRING DATA TO YOUR PC >>> P11

Install the PC-Sport software on your PC. Insert your VDO computer into the docking station as shown (Fig. xxx) and connect the USB cable to one of your computer‘s USB ports. Now start PC Sport

- Under „FILE“ select Import
- In Import select VDO series Z

Click on the Start button in the PC Sport program, then on the Z3 go to setting mode

3 sec. 1 Setting mode LANGUAGE SELECT

▼▲ PC LINK SELECT

M PC LINK SENDING (the data transfer is indicated in the display by changing numbers)

Now the PC receives the data of your VDO computer. Data transfer is indicated by the changing numbers in the computer‘s display.

NOTE: When importing the files the PC-Sport program detects which files have already been imported. If you want to import this again you must select it manually and confirm a warning query.

Now follow the instructions on saving files in the PC-Sport program. Please see the PC Sport electronic user manual on the CD-ROM for all additional information relative to planning and analysis of training units

15.3. SELECTION OF THE RECORDING INTERVAL

Your VDO computer offers two recording intervals (10 seconds or 20 seconds) for data recording.

Interval 1:	20 seconds
Maximum recording period:	100 hours
Selection of the recording interval:	Press A+2
Interval 2:	10 seconds
Maximum recording period:	50 hours
Selection of the recording interval:	Press A+2

Now the recording interval that has been set is shown in the display:

DATA RECORD
INTERVAL
10 SEC
20 SEC

▼▲ UP/Down - changes to the other interval.

M Press M to confirm your selection.

ATTENTION: It is not possible to switch the recording interval during a recording.

16. SLEEP MODE

Your VDO computer has a two-stage sleep mode.
Sleep mode is activated automatically if the computer no longer receives data.

Phase 1 after 5 minutes: - The display goes into sleep mode
- DATA RECORDING is interrupted

Now the display shows temperature, time, date, and day of the week.
.After an additional 10 minutes the second phase of sleep mode will be activated, will be activated, the receiver will be switched off.
FOR WAKE UP press any button.

Description special case 1.
No speed signals (e.g. when taking a break
No cadence signals (e.g. when taking a break)
Pulse signals will continue to be received (e.g. computer on wrist)
In this case the receive channels for speed and cadence are opened for a total of 3 hours. Energy is consumed in this process.
To extend the service life of the batteries, leave your VDO computer in the handlebar holder and move out of the receive range, or take off the pulse transmitter belt.

17. TROUBLESHOOTING

Here is a list of possible errors, their causes, and what you can to correct the error:

Problem when pairing the speed transmitter/cadence transmitter	- Check the magnet position (distance between magnet and transmitter, position of the magnet to the transmitter point on the transmitter) - Check the battery in the transmitter - Check the battery in the computer (if battery voltage is insufficient then the receiver cannot receive the signals)
Problem when pairing the speed transmitter/cadence transmitter	- Check the magnet position (distance between magnet and transmitter, position of the magnet to the transmitter point on the transmitter) - Check the battery in the transmitter - Check the battery in the computer (if battery voltage is insufficient then the receiver cannot receive the signals)

Problem when pairing the pulse-chest belt	- Check the battery in the chest belt - Check the battery in the computer (if battery voltage is insufficient then the receiver cannot receive the signals)
No speed display	- Check the magnet position (distance between magnet and transmitter, position of the magnet to the transmitter point on the transmitter) - Check the battery in the transmitter - Check the battery in the computer (if battery voltage is insufficient then the receiver cannot receive the signals)

No cadence display	- Check the magnet position (distance between magnet and transmitter, position of the magnet to the transmitter point on the transmitter) - Check the battery in the transmitter - Check the battery in the computer (if battery voltage is insufficient then the receiver cannot receive the signals)
No speed display (dash in the display)	The receive channel for speed is switched off (a 15-minute period has elapsed without receiving a speed signal) Press buttons A + 1 at the same time
No cadence data (dash in the display)	The receive channel for cadence is switched off (a 15-minute period has elapsed without receiving cadence signals) Press buttons A + 1 at the same time

No pulse display (dash in the display)	The receive channel for pulse is switched off (a 15-minute period has elapsed without receiving pulse data) Press buttons A + 1 at the same time
No average pulse	Timer has not been started Start timer
No maximum pulse	Timer has not been started Start timer
No pulse percentage of the personal maximum pulse	Personal data has not been set, timer has not been started
No data relative to training times is in the set training ranges	Timer has not been started. Start timer
Calorie display does not function	Personal data has not been set, timer has not been started
Watt display does not function	- Personal data has not been set - Watt settings have not been made - Cadence transmitter is not installed - Cadence transmitter does not function

LAP data cannot be displayed/ are no longer present	The LAP data have been deleted prior to LAP RECALL
Screwdriver is flashing on the display	Service interval for your bicycle is displayed. Take your bicycle in for service or perform the service yourself
Walking shoe is shown in the display (bicycle distance data is no longer displayed)	Walk mode is switched on. In walk mode certain bike functions are not available
The timer indicator is flashing	A timer is still running.
Bell icon is displayed	An alarm is set (alarm time)
The LAP icon is flashing LAP	A LAP recording is still running. End recording with the STW button
The REC icon is flashing REC	Data recording is running. All data is recorded in the computer and can be transferred later to the PC. End data recording with button P + 1

Data download from Z3 PC-Link/ Z2 PC-Link to the PC does not function	- Ensure that the computer is correctly mounted on the docking station - Ensure that the docking station is correctly connected to the PC via USB connector -Ensure that the PC Sport software is open - Ensure that PC-LINK has been called and started in the computer - Ensure that the file Import VDO series Z has been opened and started in the PC Sport program.

18. GUARANTEE CONDITIONS

VDO Cycle Parts offers a 5-year guarantee on your VDO computer, starting from date of purchase. The guarantee extends to material and manufacturing defects on the computer itself, on the docking station, on the transmitters and on the handlebar and wrist band holder. Cable and batteries, as well as other mounting materials are excluded from the guarantee.
The guarantee is only valid if the components in questions have not been opened (exception: battery compartment of the computer), if force has not been applied, and if willful damage is not present. Please keep the purchase receipt in a safe place because it must be submitted if there is a complaint. You will receive a comparable replacement device if there is a legitimate complaint.

A claim for replacement of the identical model does not exist if the model in question is no longer in production due to a model change. Please contact the dealer from whom you purchased the device for all complaints and guarantee claims. Or send your complaint directly to

Cycle Parts GmbH, Große Ahlmühle 33, D-76865 Rohrbach.
We would be pleased to answer any technical questions you might have at the following hotline number:
+49-6349-9635-10.
Additional technical information is available at:
http://www.vdocyclecomputing.com

In the course of further development we reserve the right to make technical changes without prior notice.

19. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Computer: Approximately 49.6 x 46.6 x 16.5 mm, weight: Approximately 45 g
Handlebar holder: Weight approximately 15 g
Speed transmitter: Weight approximately 20 g
Pulse transmitter: Weight approximately 80 g
Battery: 3V, type 2032 (computer); type 2032 (speed transmitter); type 2032 (pulse transmitter)
Battery service life:
Computer: Approximately 300 hours, approximately 8000 KM (5000 M) (speed only)
Pulse transmitter: Approximately 800 hours
Working temperature of the display: -15 °C to +60 °C
Speed range: for wheel size 2155 mm, min 3 km/h, max 120 km/h
Ride time measurement range: Up to 24:00:00 HH:MM:SS
Stopwatch measurement range: Up to 24:00:00 HH:MM:SS
Day trip measurement range: Up to 999.99 km or mi.
NAVIGATOR measurement range: Up to 999.99 km or mi.
Total KM 1 and 2 measurement range: Up to 99,999 km or mi.
Total kilometers measuring range: Up to 199,999 km or mi.
Wheel size: 100 mm minimum, 3999 mm maximum
Memory versions:
Recording capacity: 100 hours, a maximum of 100 trips at 1 hour each

GB

Correct Disposal of This Product (Waste Electrical & Electronic Equipment)

(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems) This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.

D

Korrekte Entsorgung dieses Produkts (Elektromüll)

(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem) Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern. Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

DK

Korrekt affaldsbortskaffelse af dette produkt (elektrisk & elektronisk udstyr)

Mærket på dette produkt eller i den medfølgende dokumentation betyder, at produktet ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald efter endt levetid. For at undgå skadelige miljø- eller sundhedspåvirkninger på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse skal dette produkt bortskaffes særskilt fra andet affald og indleveres behørigt til fremme for bæredygtig materialegenvinding. Hjemmebrugere bedes kontakte forhandleren, hvor de har købt produktet, eller den lokale myndighed for oplysning om, hvor og hvordan de kan indlevere produktet med henblik på miljøforsvarlig genvinding. Erhvervsbrugere bedes kontakte leverandøren og læse betingelserne og vilkårene i købekontrakten. Dette produkt bør ikke bortskaffes sammen med andet erhvervsaffald.

SK

Správna likvidácia tohoto výrobku (Elektrotechnický a elektronický odpad)

Toto označenie na výrobku alebo v sprievodnej brožúre hovorí, že po skončení jeho životnosti by nemal byť likvidovaný s ostatným odpadom. Prípadnému poškodeniu životného prostredia alebo, udského zdravia môžete predísť tým, že budete takéto typy výrobkov oddeľovať od ostatného odpadu a vrátite ich na recykláciu. Používatelia v domácnostiach by pre podrobné informácie, ako ekologicky bezpečne naložiť s týmto výrobkom, mali kontaktovať buď predajcu, ktorý im výrobok predal, alebo príslušný úrad v okolí ich bydliska. Priemyselní používatelia by mali kontaktovať svojho dodávateľa a preveriť si podmienky kúpnej zmluvy. Tento výrobok by nemal byť likvidovaný spolu s ostatným priemyselným odpadom.

RO

Evacuarea corectă a acestui produs (reziduuri provenind din aparatură electrică şi electronică)

Marcajele de pe acest produs sau menţionate în instrucţiunile sale de folosire indică faptul că produsul nu trebuie aruncat împreună cu alte rezuduuri din gospodărie atunci când nu mai este în stare de funcţionare. Pentru a preveni posibile efecte dăunătoare asupra mediului înconjurător sau a sănătăţii oamenilor datorate evacuării necontrolate a reziduurilor, vă rugăm să separaţi acest produs de alte tipuri de rezuduuri şi să-l reciclaţi în mod responsabil pentru a promova refolosirea resurselor materiale. Utilizatorii casnici sunt rugaţi să ia legătura fie cu distribuitorul de la care au achiziţionat acest produs, fie cu autorităţile locale, pentru a primi informaţii cu privire la locul şi modul în care pot depozita acest produs în vederea reciclării sale ecologice. Companiile sunt rugate să ia legătura cu furnizorul şi să verifice condiţiile stipulate în contractul de vânzare. Acest produs nu trebuie amestecat cu alte reziduuri de natură comercială.

MK

Правилно отстранување на овој производ (Истрошена електрична и електронска опрема)

Оваа ознака прикажана на производот или во неговата документација покажува дека тој не треба да се фрла со преостанатиот отпад од домаќинствата, кога веќе нема да биде употреблив. За да се избегне можното нарушување на животната средина или на човековото здравје, како резултат на неконтролираното отстранување на отпадот, ве молиме да го одделите од другите видови отпад и совесно да го рециклирате, за да промовирате одржлива повторна употреба на материјалните ресурси. Корисниците во домаќинствата треба да се обратат до дистрибутерите кај кои го купиле производот или до локалите власти, за да ги дознаат деталите за тоа каде и како можат да го однесат производот заради рециклирање коешто е безбедно за животната средина. Деловните корисници треба да се обратат до нивните набавувачи и да ги проверат условите од договорот за купопродажба. При отстранувањето, овој производ не треба да се меша со другиот комерцијален отпад.

F

Comment éliminer ce produit (déchets d'équipements électriques et électroniques)

(Applicable dans les pays de l'Union Européen et aux autres pays européens disposant de systèmes de collecte sélective) Ce symbole sur le produit ou sa documentation indique qu'il ne doit pas être éliminé en fin de vie avec les autres déchets ménagers. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le séparer des autres types de déchets et le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Les particuliers sont invités à contacter le distributeur leur ayant vendu le produit ou à se renseigner auprès de leur mairie pour savoir où et comment ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé en respectant l'environnement. Les entreprises sont invitées à contacter leurs fournisseurs et à consulter les conditions de leur contrat de vente. Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets commerciaux.

I

Corretto smaltimento del prodotto (rifiuti elettrici ed elettronici)

(Applicabile in i paesi dell'Unione Europea e in quelli con sistema di raccolta differenziata) marchio riportato sul prodotto o sulla sua documentazione indica che il prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici al termine del ciclo di vita. Per evitare eventuali danni all'ambiente o alla salute causati dall'inopportuno smaltimento dei rifiuti, si invita l'utente a separare questo prodotto da altri tipi di rifiuti e di riciclarlo in maniera responsabile per favorire il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Gli utenti domestici sono invitati a contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto o l'ufficio locale preposto per tutte le informazioni relative alla raccolta differenziata e al riciclaggio per questo tipo di prodotto. Gli utenti aziendali sono invitati a contattare il proprio fornitore e verificare i termini e le condizioni del contratto di acquisto. Questo prodotto non deve essere smaltito unitamente ad altri rifiuti commerciali.

H

A termék megfelelő leadása (Elektromos és elektronikus készülékek hulladékkezelése)

A terméken vagy a hozzá tartozó dokumentáción szereplő jelzés arra utal, hogy hasznos élettartama végén a terméket nem szabad háztartási hulladékkal együtt kidobni. Annak érdekében, hogy megelőzhető legyen a szabálytalan hulladékleadás által okozott környezet- és egészségkárosodás, különítse ezt el a többi hulladéktól, és felelősségteljesen gondoskodjon a hulladék leadásáról, a hulladékanyagok fenntartható szintű újrafelhasználása céljából. A háztartási felhasználók a termék forgalmazójától vagy a helyi önkormányzati szervektől kérjenek tanácsot arra vonatkozóan, hová és hogyan vihetik el ez elhasznált terméket a környezetvédelmi szempontból biztonságos hulladékleadás céljából. Az üzleti felhasználók lépjenek kapcsolatba a forgalmazóval, és vizsgálják meg az adásvételi szerződés feltételeit. A terméket nem szabad leadni kereskedelmi forgalomból származó egyéb hulladékkal együtt.

LT

Tinkamas produkto atliekų tvarkymas (atitarnavusi elektros ir elektronikos įranga)

Šis ženklas, pateikiamas ant produkto ar jo dokumentacijoje, nurodo, kad pasibaigus produkto tarnavimo laikui, jo negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Kad būtų išvengta galimos nekontroliuojamo atliekų išmetimo žalos aplinkai arba žmonių sveikatai, ir siekiant skatinti aplinką tausojantį antrinių žaliavų panaudojimą, pašom atskirti jį nuo kitų rūšių atliekų ir atiduoti perdirbti. Informacijos, kur ir kaip pristatyti šį produktą saugiai perdirbti, privatūs vartotojai turėtų kreiptis arba į parduotuvę, kurioje šį produktą pirko, arba į vietines valdžios institucijas. Verslo vartotojai turėtų kreiptis į savo tiekėją ir peržiūrėti pirkimo sutarties sąlygas. Šis produktas tvarkant atliekas negali būti sumaišytas su kitomis atliekomis.

BG

Изхвърляйте правилно този продукт (отпадъчно електрическо и електронно оборудване)

Това обозначение на продукта или съпътстващите го материали означава, че той не бива да бъде изхвърлян заедно с другите битови отпадъци след края на полезния му живот. За да се предотврати възможно увреждане на околната среда или човешки живот от безконтролното изхвърляне на отпадъци, моля, отделяйте такива продукти от другите видове отпадъци и го рециклирайте, демонстрирайки отговорно отношение към насърчаването на устойчива многократна употреба на материални ресурси. При употреба за битови нужди трябва да се свържете с продавача на дребно, от когото сте закупили продукта или с местните власти за подробности относно това къде и как можете да предадете продукта за безопасно рециклиране. При употреба за стопански нужди трябва да се свържете с доставчика си и да проверите реда и условията в договора за закупуване. Този продукт не трябва да се смесва с други отпадъци на работното място.

EE

Õige viis toote käsutusest kõrvaldamiseks (elektriliste ja elektrooniliste seadmete jäätmed)

Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutusaja lõppemisel kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Selleks, et vältida jäätmete kontrollimatu kõrvaldamisega seotud võimaliku kahju tekitamist keskkonnale või inimeste tervisele ning edendada materiaalsete vahendite säästvat taaskasutust, eraldage toode muudest jäätmetest ja suunake taasringlusse. Kodukasutajad saavad teavet keskkonnaohutu ringlussevõtu kohta kas toote müüjalt või keskkonnaametist. Firmad peaksid võtma ühendust tarnijaga ning kontrollima ostulepingu tingimusi ja sätteid. Toodet ei tohi panna muude hävitamiseks mõeldud kaubandusjäätmete hulka.

E

Eliminación correcta de este producto (material eléctrico y electrónico de descarte)

(Aplicable en la Unión Europea y en países europeos con sistenmas de recogida selectiva de residuos) La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales. Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro. Los usuarios comerciales pueden contactar con su proveedor y consultar las condiciones del contrato de compra. Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

NL

Correcte verwijdering van dit product (elektrische & elektronische afvalapparatuur)

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatiemateriaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd. Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen. Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

FIN

Tämän tuotteen turvallinen hävittäminen (elektroniikka ja sähkölaitteet)

Oheinen merkintä tuotteessa tai tuotteen oheismateriaalissa merkitsee, että tätä tuotetta ei tule hävittää kotitalousjätteen mukana sen elinkaaren päätyttyä. Hallitsemattomasta jätteenkäsittelystä ympäristölle ja kanssaihmisten terveydelle aiheutuvien vahinkojen välttämiseksi tuote tulee käsitellä muista jätteistä erillään. Jäte on hyvä kierrättää raaka-aineiksi kestävän ympäristökehityksen takia. Kotitalouskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tuotteen myyneeseen jälleenmyyjään tai paikalliseen ympäristöviranomaiseen, jotka antavat lisätietoja tuotteen turvallisista kierrätysmahdollisuuksista. Yrityskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tavarantoimittajaan ja selvittää hankintasopimuksen ehdot. Tätä tuotetta ei tule hävittää muun kaupallisen jätteen seassa.

LV

Izstrādājuma pareiza likvidēšana (nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces)

Uz izstrādājuma vai tam pievienotajās instrukcijās dotais marķējums norāda, ką to nedrīkst likvidēt kopā ar citiem sadzīves atkritumiem pēc tā ekspluatācijas laika. Lai novērstu videi un cilvēku veselībai iespējamo kaitējumu, kas ir saistīts ar nekontrolējamu atkritumu likvidēšanu, tas jānošķir no citiem atkritumiem un jāpārstrādā, lai sekmētu materiālo resursu atbildīgu atkārtotu lietošanu. Mājsaimniecības lietotājiem jāsazinās vai nu ar veikalu, kurā šis izstrādājums ir pirkts, vai ar pašvaldību, lai iegūtu informāciju par to, kā un kur var nodot šo izstrādājumu, lai garantētu ekoloģiski drošu reciklēšanu. Rūpnieciskajiem lietotājiem jāsazinās ar piegādātāju un jāpārbauda pirkuma līguma nosacījumi. Šo izstrādājumu nedrīkst sajaukt ar citiem likvidējamiem rūpnieciskajiem atkritumiem.

S

Korrekt avfallshantering av produkten (elektriska och elektroniska produkter)

Denna markering pä produkten och I manualen anger att den inte bör sorteras tillsammans med annat hushällsavfall när dess livstid är över. Tili förebyggande av skada pä miljö och hälsa bör produkten hanteras separat för ändamälsenlig ätervinning av dess beständsdelar. Hushällsanvändare bör kontakta den äterförsäljare som sait produkten eller sin kommun för vidare information om var och hur produkten kan ätervinnas pä ett miljösäkert sätt. Företagsanvändare bör kontakta leverantören samt verifiera angivna villkor i köpekontraktet. Produkten bör inte hanteras tillsammans med annat kommersiellt avfall.

CZ

Správná likvidace tohoto produktu (Zničení elektrického a elektronického zařízení)

Tato značka zobrazená na produktu nebo v dokumentaci znamená, že by neměl být používán s jinými domácími zařízeními po skončení svého funkčního období. Aby se zabránilo možnému znečištění životního prostředí nebo zranění člověka díky nekontrolovanému zničení, oddělte je prosíme od dalších typů odpadů a recyklujte je zodpovědně k podpoře opětovného využití hmotných zdrojů. Členové domácnosti by měli kontaktovat jak prodejce, u něhož produkt zakoupili, tak místní vládní kancelář, ohledně podrobností, kde a jak můžete tento výrobek bezpečně vzhledem k životnímu prostředí recyklovat. Obchodníci by měli kontaktovat své dodavatele a zkontrolovat všechny podmínky koupě. Tento výrobek by se neměl míchat s jinými komerčními produkty, určenými k likvidaci.

PL

Prawidłowe usuwanie produktu (zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny)

Oznaczenie umieszczone na produkcie lub w odnoszących się do niego tekstach wskazuje, że produktu po upływie okresu użytkowania nie należy usuwać z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstw domowych. Aby uniknąć szkodliwego wpływu na środowisko naturalne i zdrowie ludzi wskutek niekontrolowanego usuwania odpadów, prosimy o oddzielenie produktu od innego typu odpadów oraz odpowiedzialny recykling w celu promowania ponownego użycia zasobów materialnych jako stałej praktyki. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla środowiska recyklingu tego produktu użytkownicy w gospodarstwach domowych powinni skontaktować się z punktem sprzedaży detalicznej, w którym dokonali zakupu produktu, lub z organem władz lokalnych. Użytkownicy w firmach powinni skontaktować się ze swoim dostawcą! sprawdzić warunki umowy zakupu. Produktu nie należy usuwać razem z innymi odpadami komercyjnymi.

P

Eliminação Correcta Deste Produto (Resíduo de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos)

Esta marca, apresentada no produto ou na sua literatura indica que ele não deverá ser eliminado juntamente com os resíduos domésticos indiferenciados no final do seu período de vida útil. Para impedir danos ao ambiente e à saúde humana causados pela eliminação incontrolada de resíduos deverá separar este equipamento de outros tipos de resíduos e reciclá-lo de forma responsável, para promover uma reutilização sustentável dos recursos materiais. Os utilizadores domésticos deverão contactar ou o estabelecimento onde adquiriram este produto ou as entidades oficiais locais para obterem informações sobre onde e de que forma podem levar este produto para permitir efectuar uma reciclagem segura em termos ambientais. Os utilizadores profissionais deverão contactar o seu fornecedor e consultar os termos e condições do contrato de compra. Este produto não deverá ser misturado com outros resíduos comerciais para eliminação.

GR

Ιωστή Διάθεση αυτού του Προϊόντος (Απορρίμματα Ηλεκτρικού & Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού)

Τα σήματα που εμφανίζονται επάνω στο προϊόν ή στα εγχειρίδια που το συνοδεύουν, υποδεικνύουν ότι δεν θα πρέπει να ρίπτεται μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα μετά το τέλος του κύκλου ζωής του. Προκειμένου να αποφευχθούν ενδεχόμενες βλαβερές συνέπειες στο περιβάλλον ή την υγεία εξαιτίας της ανεξέλεγκτης διάθεσης απορριμμάτων, σας παρακαλούμε να το διαχωρίσετε από άλλους τύπους απορριμμάτων και να το ανακυκλώσετε, ώστε να βοηθήσετε στην βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Οι οικιακοί χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επικοινωνία είτε με τον πωλητή απ' όπου αγόρασαν αυτό το προϊόν, είτε τις κατά τόπους υπηρεσίες, προκειμένου να πληροφορηθούν τις λεπτομέρειες σχετικά με τον τόπο και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δώσουν αυτό το προϊόν για ασφαλή προς το περιβάλλον ανακύκλωση. Οι επιχειρήσεις-χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με τον προμηθευτή τους και να ελέγξουν τους όρους και τις προϋποθέσεις του συμβολαίου πώλησης. Το προϊόν αυτό δεν θα πρέπει να αναμιγνύεται με άλλα συνηθισμένα απορρίμματα προς διάθεση.

N

Korrekt avhending av dette produkt (Avfall elektrisk og elektronisk utstyr)

Denne merkingen som vises på produktet eller dens dokumentasjon, indikerer at den ikke skal kastes sammen med annet husholdningsavfall ved slutten av sin levetid. For å hindre mulig skade på miljøet eller menneskelig helse fra ukontrollert avfallsavhending, vennligst atskill dette fra andre typer avfall og resirkuler det ansvarlig for å fremme bærekraftig gjenbruk av materielle ressurser. Husholdningsbrukere bør kontakte enten forhandleren de kjøpte produktet av, eller lokale myndigheter, for detaljer om hvor og hvordan de kan frakte denne artikkelen for miljømessig trygg resirkulering. Forretningsbrukere bør kontakte sin leverandør og undersøke vilkårene i kjøpekontrakten. Dette produktet skal ikke blandes med annet kommersielt avfall som skal kastes.

SLO

Ustrezno odstranjevanje tega izdelka (odpadna električna in elektronska oprema)

Oznaka na izdelku ali spremljevalni dokumentaciji pomení, dá ga na koncu uporabne dobe ne smemo odstranjevati skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Dá bi preprečili morebitno tveganje za okolje ali zdravje človeka zaradí nenadzorovanega odstranjevanja odpadkov, izdelek ločite od drugih vrst odpadkov in ga odgovorno reciklirajte tér tako spodbudite trajnostno ponovno uporabo materialnih virov. Uporabniki v gospodinjstvih naj za podrobnosti o tém, kam in kako lanko odnesejo ta izdelek na okolju varno recikliranje, pokličejo trgovino, kjer so izdelek kúpili, ali lokálni vládni úrad. Podjetja naj pokličejo dobavitelja in preverijo pogoje nabavne pogodbe. Tega izdelka pri odstranjevanju ne smete mešati z drugimi gospodarskimi odpadki.

IE

Diúscairt Cheart an Táirge Seo (Trealamh Leictreach agus Leictreonach Dramhaíola)

Léiríonn an mharcáil seo atá ar an táirge nó sa litríocht a thagann leis, nár chóir é a dhiúscairt le dramhaíl tí eile ag deireadh a shaoil oibre. Chun cosaint i gcoinne dochar don chomhshaol nó do shláinte an duine, a d'fhéadfadh bheith mar thoradh ar an ndiúscairt dramhaíola neamhtheoranta, scar an dramhaíl seo ó chineálacha eile dramhaíola le do thoil agus déan athchursáil fhreagrach air chun athúsáid inmharthana na hacmhainní ábhartha a chur chun cinn. Ba chóir dóibh siud a úsáideann an trealamh sa bhaile dul i dteagmháil leis an díoltóir ónar cheannaigh siad an táirge seo, nó lena n-oifig áitiúil Rialtais, ar mhaithe le sonraí a fháil faoi cá háit agus cathain is féidir athchúrsáil atá slan ó thaobh an chomhshaoil de a dhéanamh ar an táirge seo. Ba chóir dóibh siúd a úsáideann an trealamh seo ina ngnó dul i dteagmháil leis an soláthróir agus téarmaí agus coinníollacha an chonartha ceannaigh a sheiceáil. Níor chóir an táirge seo a chur le dramhaíl eile tráchtála agus diúscairt á déanamh.

D

EU-Konformitätserklärung

Wir, CYCLE PARTS GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach erklären, dass die VDO Fahrradcomputer mit Funkübertragung VDO Z1, Z2, Z3, Z2 PC-Link, Z3 PC-Link und alle Sender Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dockingstation bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß Artikel 3 der R&TTE-Richtlinie 1999/5/EG entsprechen. Die Konformitäts-Erklärung finden Sie unter www.vdocyclecomputing.com.

GB

EU-Declaration of Conformity

We, CYCLE PARTS GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach declare under our responsibility that the products VDO Z1, Z2,Z3,Z2 PC-Link, Z3 PC-Link and all transmitters Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dockingstation are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the R&TTE Directive (1999/5/EC). The declaration of Conformity can be found at www.vdocyclecomputer.com.

Rohrbach, Februar 2008
H.J. Noenen

CE 0682

CZ Toto zařízení je v souladu se základními požadavky a ostatními odpovídajícími ustanoveními Směrnice 1999/5/EC.

DK Dette udstyr er i overensstemmelse med de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i Direktiv 1999/5/EF.

EST See seade vastab direktiivi 1999/5/EÜ olulistele nõuetele ja teistele asjakohastele sätetele.

E Este equipo cumple con los requisitos esenciales asi como con otras disposiciones de la Directiva 1999/5/CE.

GR Αυτός ο εξοπλισμός είναι σε συμμόρφωση με τις ουσιώδεις απαιτήσεις και άλλες σχετικές διατάξεις της Οδηγίας 1999/5/EC.

F Cet appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 1999/5/EC.

IS Þetta tæki er samkvæmt grunnkröfum og öðrum viðeigandi ákvæðum Tilskipunar 1999/5/EC.

I Questo apparato é conforme ai requisiti essenziali ed agli altri principi sanciti dalla Direttiva 1999/5/CE.

LV Šī iekārta atbilst Direktīvas 1999/5/EK būtiskajām prasībām un citiem ar to saistītajiem noteikumiem.

LT Šis įrenginys tenkina 1999/5/EB Direktyvos esminius reikalavimus ir kitas šios direktyvos nuostatas.

NL Dit apparaat voldoet aan de essentiele eisen en andere van toepassing zijnde bepalingen van de Richtlijn 1999/5/EC.

M Dan l–apparat huwa konformi mal–ħtiġiet essenzjali u l–provedimenti l–oħra rilevanti tad–Direttiva 1999/5/EC.

H Ez a készülék teljesíti az alapvető követelményeket és más 1999/5/EK irányelvben meghatározott vonatkozó rendelkezéseket.

N Dette utstyret er i samsvar med de grunnleggende krav og andre relevante bestemmelser i EU–direktiv 1999/5/EF.

PL Urządzenie jest zgodne z ogólnymi wymaganiami oraz szczególnymi warunkami określonymi Dyrektywą UE: 1999/5/EC.

P Este equipamento está em conformidade com os requisitos essenciais e outras provisões relevantes da Directiva 1999/5/EC.

SLO Ta naprava je skladna z bistvenimi zahtevami in ostalimi relevantnimi pogoji Direktive 1999/5/EC.

SK Toto zariadenie je v zhode so základnými požiadavkami a inými príslušnými nariadeniami direktív: 1999/5/EC.

FIN Tämä laite täyttää direktiivin 1999/5/EY olennaiset vaatimukset ja on siinä asetettujen muiden laitetta koskevien määräysten mukainen.

S Denna utrustning är i överensstämmelse med de väsentliga kraven och andra relevanta bestämmelser i Direktiv 1999/5/EC.

USA CDN ADDENDUM TO USER MANUAL

FCC ID: TFO **66023**
IC 5957A-**66023**
CE 0682
Cycle Parts GmbH

NOTICE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the cycle computer head with the receiving antenna.
- Increase the separation between your equipment and the cycle computer head with the receiving antenna.
- Consult your bicycle dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTICE: This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003

NOTICE: Warning: Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by VDO Cycle Parts GmbH may void the FCC authorization to operate this equipment.

February 2008, Cycle Parts GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach, Germany

USA CDN ADDENDUM TO USER MANUAL

FCC ID: TFO **6604**
IC 5957A-**6604**
CE **0682**
Cycle Parts GmbH

NOTICE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the cycle computer head with the receiving antenna.
- Increase the separation between your equipment and the cycle computer head with the receiving antenna.
- Consult your bicycle dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTICE: This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003

NOTICE: Warning: Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by VDO Cycle Parts GmbH may void the FCC authorization to operate this equipment.

February 2008, Cycle Parts GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach, Germany

VDO SERIES-Z

FOR RUNNING / HIKING



VDO
CYCLECOMPUTING

www.vdocyclecomputing.com



VDO SERIES-Z

FOR CYCLING

Z3 PC-LINK

INSTRUCTION MANUAL / BEDIENUNGSANLEITUNG / MANUEL D´INSTALLATION ET D´UTILISATION / HANDLEIDING / MANUALE D´INSTALLAZIONE E FUNZIONAMENTO INSTRUKCJA OBSLUGI LICZNIKA / INSTALACION Y OPERACIÓN MANUAL

AGE: ______ WEIGHT: ______ MAX HEARTRATE: ______

LIMIT 1: LOW: ______ HIGH: ______

LIMIT 2: LOW: ______ HIGH: ______

LIMIT 3: LOW: ______ HIGH: ______

RECOVERY TIME: ______ RECOVERY PULSE: ______

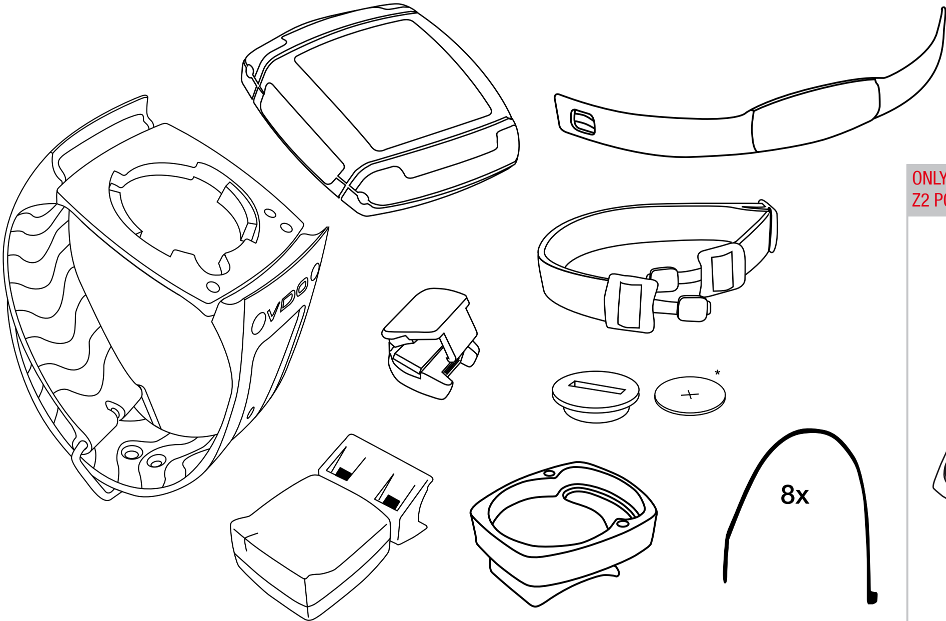
BIKE 1 WEIGHT: ______ BIKE 2 WEIGHT: ______

BIKE 1 WHEELSIZE: ______ BIKE 2 WHEELSIZE: ______

BIKE 1 SERVICE INTERVALL: ______ BIKE 2 SERVICE INTERVALL: ______

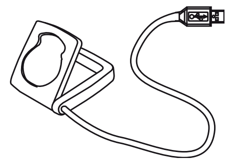
HOME ALTITUDE: ______

FURTHER SETTINGS: ______



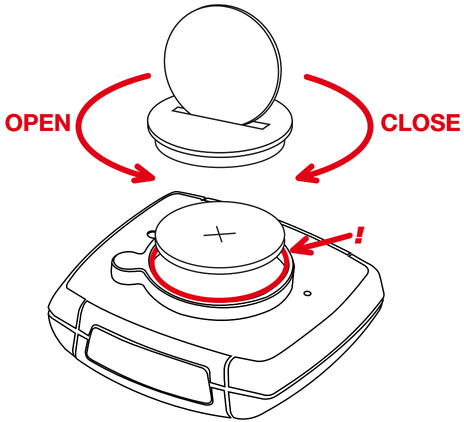
ONLY FOR MODELS
Z2 PC-LINK / Z3 PC-LINK

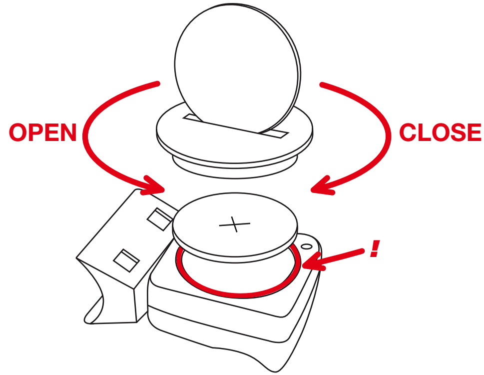




* **Watch out:** old batteries require special disposal

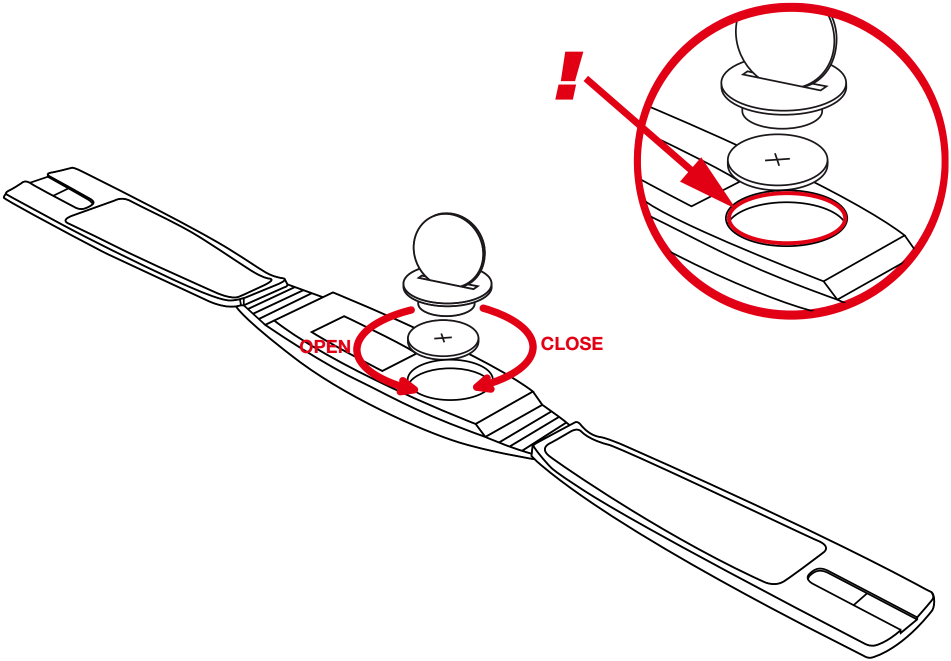
Please read instructions for end-off-life disposal treatment

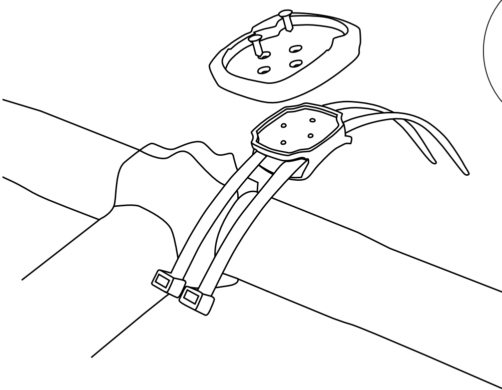

OPEN
CLOSE
!

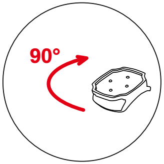

OPEN
CLOSE
!

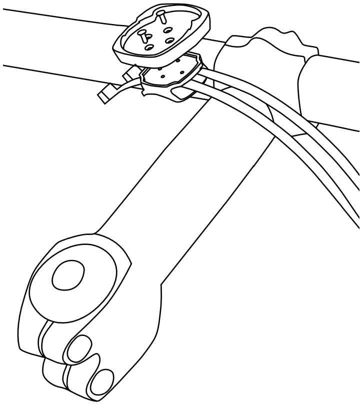
P03

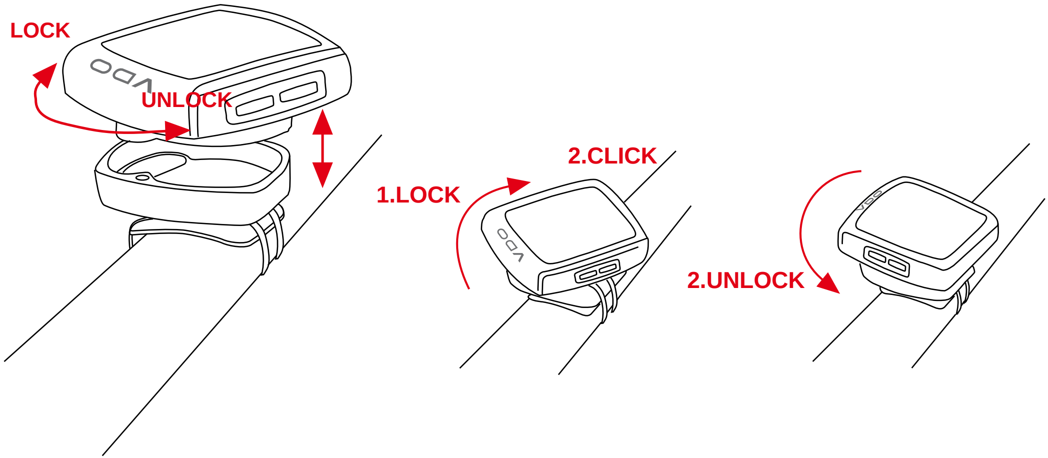
ONLY FOR
MODELS
Z2/Z2 PC-LINK
Z3/Z3 PC-LINK

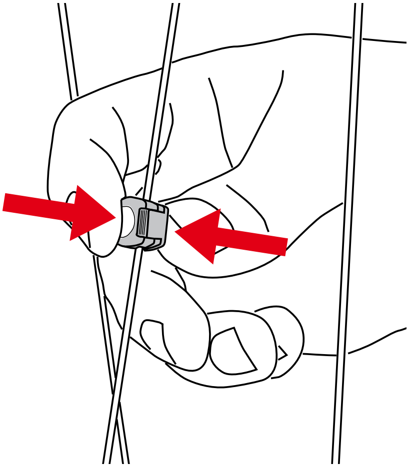


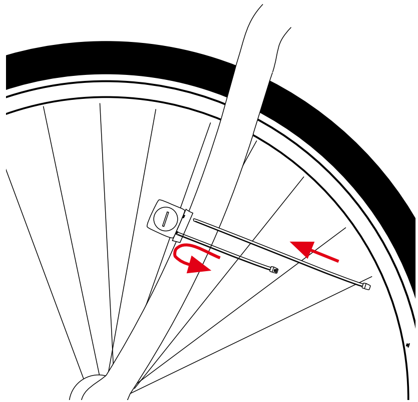


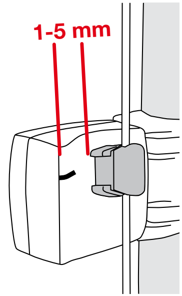

90°




LOCK
UNLOCK
1.LOCK
2.CLICK
2.UNLOCK

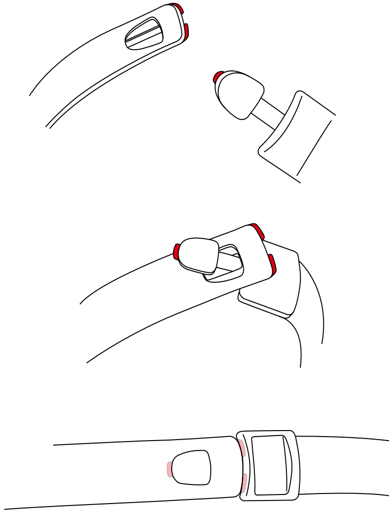


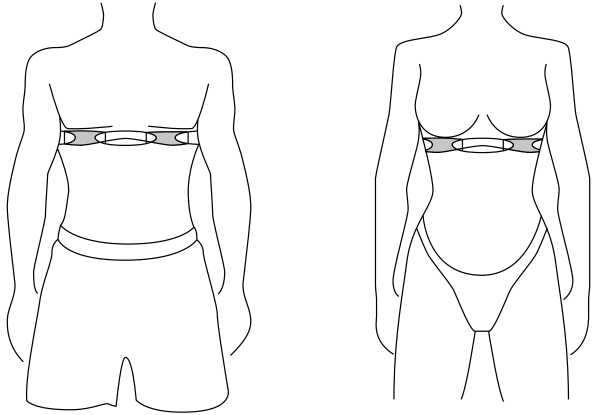



1-5 mm

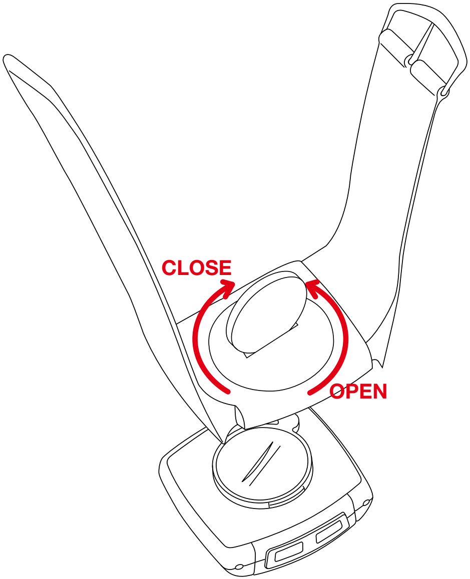
P08

ONLY FOR
MODELS
Z2/Z2 PC-LINK
Z3/Z3 PC-LINK

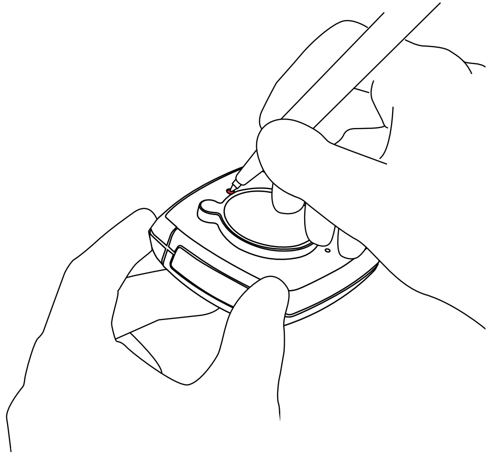


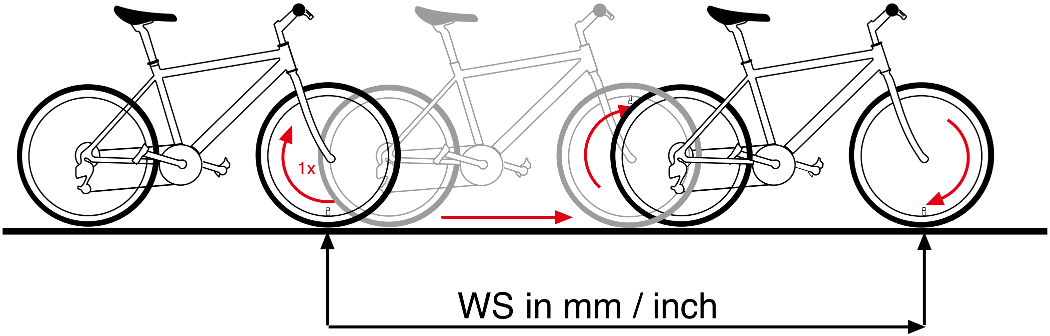


P09



P09-2



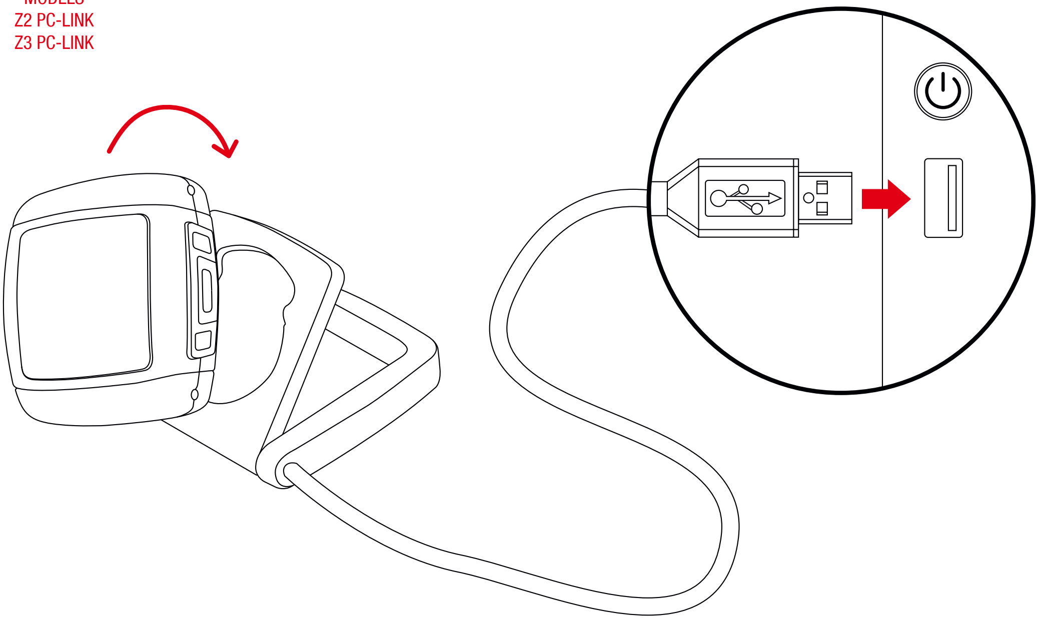


Tire size		WS in mm KMH	WS in inch MPH
47-305	16x1,75	1272	50,1
47-406	20x1,75	1590	62,6
34-540	24x1 3/8	1948	76,7
47-507	24x1,75	1907	75,1
23-571	26x1	1973	77,7
40-559	26x1,5	2026	79,8
44-559	26x1,6	2051	80,7
47-559	26x1,75	2055	80,9
50-559	26x1,9	2060	81,1
n/a	26 x 1,95	2070	81,5
54-559	26x2,00	2075	81,7
n/a	26 x 2,1	2080	81,9
57-559	26x2,125	2133	84,0
37-590	26x1 3/8	2105	82,9

Tire size		WS in mm KMH	WS in inch MPH
20-571	26x3/4	1954	76,9
32-630	27x1 1/4	2199	86,6
40-622	28x1,5	2224	87,6
47-622	28x1,75	2268	89,3
40-635	28x1 1/2	2265	89,2
37-622	28x1 3/8	2205	86,8
18-622	700x18C	2102	82,8
20-622	700x20C	2114	83,2
23-622	700x23C	2133	84,0
25-622	700x25C	2146	84,5
28-622	700x28C	2149	84,6
32-622	700x32C	2174	85,6
37-622	700x37C	2205	86,8
40-622	700x40C	2224	87,6

P11

ONLY FOR MODELS Z2 PC-LINK Z3 PC-LINK



Herzlichen Glückwunsch.
Mit Ihrer Wahl für einen VDO Z3 PC-Link haben Sie sich für einen hochwertigen Sportinformations-Computer entschieden. Um das Potenzial des Computers optimal ausnutzen zu können, empfehlen wir Ihnen, diese Anleitung sorgfältig zu lesen. Sie erhalten alle Hinweise zur Bedienung sowie viele weitere nützliche Tipps.
Viel Freude beim Fahren mit Ihrem VDO Computer wünscht
VDO Cyclecomputing Cycle Parts GmbH

Verpackungsinhalt >>> P01
Bitte prüfen Sie zunächst die Vollständigkeit dieser Verpackung:
1 VDO Computer Z3PC-Link
1 VDO Sender Geschwindigkeit
1 VDO Puls-Sende-Gurt inkl. Elastikband
1 Batterie für Computer, 3 V Type 2032
1 Lenkerhalterung
1 Armbandhalterung
1 Verschluss für die Armbandhalterung
1 Speichenmagnet
1 Dockingstation mit USB-Kabel zur Datenübertragung an den PC
1 CD-ROM mit Auswertungssoftware für den PC
8 Kabelbinder

Optionales Erweiterungsset:
VDO Sender Trittfrequenz

>>> P...
Verweis auf die entsprechende Seiten im Picturebook. Hier wird der Inhalt nochmals bildlich dargestellt, z.B.:
>>> P01 ——► Seite 1 im Picturebook

1. INHALTSVERZEICHNIS

2. INSTALLATION

3. INBETRIEBNAHME

4. EINSTELLUNGEN ALLGEMEIN

5. EINSTELLUNGEN FAHRRADFUNKTIONEN

6. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

WICHTIGER HINWEIS: Die persönlichen Einstellung sind die Voraussetzung für die Berechnung von Maximal-Puls, Trainingszonen, Kalorienverbrauch.
Nehmen Sie die persönlichen Einstellungen unbedingt zuerst vor, um die Möglichkeiten des Computers 100%ig nutzen zu können.

7. EINSTELLUNGEN PULSFUNKTIONEN

1.1. ALLGEMEINES

1.2 WICHTIGE HINWEISE

Ihr VDO Z arbeitet komplett ohne Kabel mit einer dreifach digitalen Funkübertragung auf Basis des bekannten ANT+Sport®-Funkprotokolls. Das ANT+Sport®-Funkprotokoll wird bereits erfolgreich von Herstellern wie Garmin, Specialized und Suunto eingesetzt. Die Geschwindigkeitssignale, die Trittfrequenzsignale (optional) sowie auch die Herzfrequenzdaten werden von den jeweiligen Sendern digital und codiert an den Empfänger (Computer) gesendet. Die Codierung der Signale stellt sicher, dass nur die Daten Ihrer eigenen Sender Puls, Geschwindigkeit und Trittfrequenz (optional) verarbeitet werden (Vorteil beim Fahren in der Gruppe).

Die von VDO eingesetzte ANT+Sport-Digital-Technologie ist wesentlich zuverlässiger als ältere analoge Systeme. Die ANT+Sport-Technologie verwendet Standard-Industrie-Funk-Bausteine und ist am besten mit der Technologie moderner WLAN Netzwerke zu vergleichen. Die Verbindung zwischen Sender und Empfänger ist stabiler, wird wesentlich seltener gestört und ist vor Datenverlust nahezu sicher.

Der Geschwindigkeitssender verfügt über einen Speicher, der ca. 65 sec. Daten zwischenspeichert. Bei einer Störung bis zu dieser Dauer gehen also keine Daten verloren. Diese Daten werden nach Beendigung der Störung an den Computer nachgesandt.
Folgende Daten werden anschließend aktualisiert:
Tagesstrecke
Fahrzeit
Durchschnittsgeschwindigeit
Navigator
Gesamtstrecke
Gesamtfahrzeit
Die Daten können sich nach einer Störung plötzlich verändern = Aktualisierung des Computers.

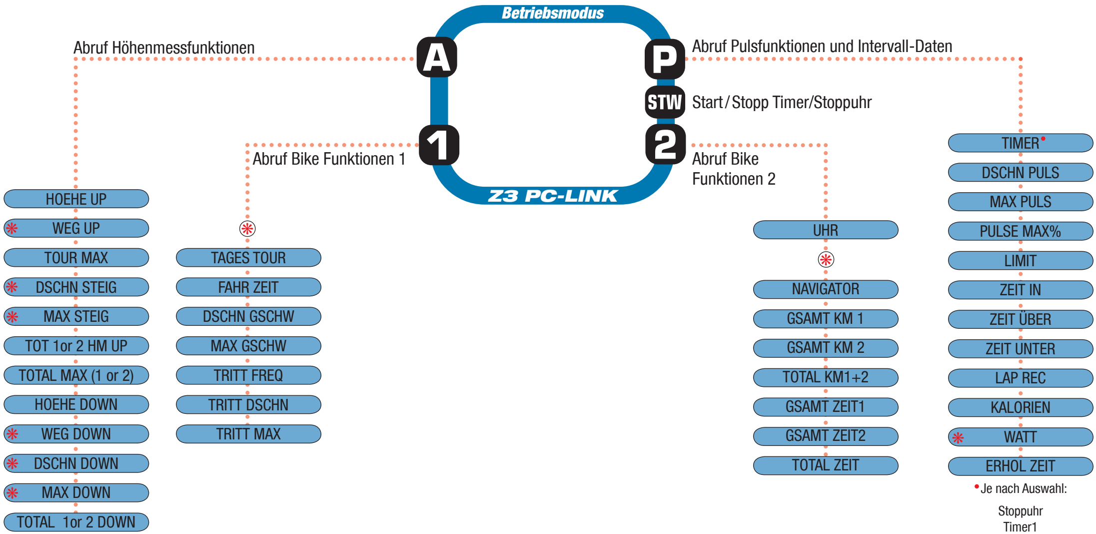
Die Inbetriebnahme eines volldigitalen Systems erfordert etwas mehr Sorgfalt, als die Inbetriebnahme herkömmlicher analoger Systeme. Beim erstmaligen Einlegen der Batterie oder nach einem Batteriewechsel erzeugt der Sender automatisch eine neue Codierung. Der Computer muss diese Codierung erlernen. Dazu müssen Sie ein DIG CONNECT SET durchführen. Beachten Sie dazu unbedingt die Hinweise in Kapitel 3.3.

ACHTUNG: Ihr VDO Computer ist für den Einsatz an Motorrädern nicht geeignet.

1.3. DIE FUNKTIONSWEISE

Das Bediensystem Ihres Computers stützt sich auf die zweifache Belegung der 4 Haupttasten. Dabei unterscheidet das Gerät zwischen Betriebsmodus und Einstellmodus.

1.3.1. BETRIEBSMODUS - hier werden alle Informationen abgerufen
Die Zuordnung der Tasten finden Sie auf dem Gehäuse



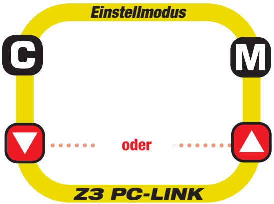
•Je nach Auswahl:

Stoppuhr
Timer1
Timer2
Timer 1+2
Countdown
Lap-Timer

* nicht im Wandermodus

1.3.2. EINSTELLMODUS - hier werden alle Einstellungen vorgenommen. Die Zuordnung der Tasten finden Sie auf den Tasten.

In den Einstellmodus gelangen: ① für 3 Sekunden drücken



Menü (M)	Kapitel
LANGUAGE SELECT	Kap. 4.1.
NAVIGATOR EINSTELLEN	Kap. 12.1.
RADUMFANG EINSTELLEN	Kap. 5.1.
RADUMFANG WECHSELN	Kap. 5.2.
UHR EINSTELLEN	Kap. 4.2.
WECKER EINSTELLEN	Kap. 4.3.
TIMER SETTINGS	Kap. 13.1.
GSAMT KM EINSTELLEN	Kap. 5.3.
PULSE LIMIT SETTINGS	Kap. 7.1.
RECOVERY EINSTELLEN	Kap. 7.4.

Menü (M)	Kapitel
START HOEHE EINSTELLEN	Kap. 8.1.
ECHTE HOEHE EINSTELLEN	Kap. 8.2.
HM UP EINSTELLEN	Kap. 8.3.
HM DOWN EINSTELLEN	Kap. 8.4.
IHRE DATEN EINSTELLEN	Kap. 6.1.
OP MODUS AUSWAHL	Kap. 10.
RAD CHECK EINSTELLEN	Kap. 5.4.
WATT KALKUL EINSTELLEN	Kap. 7.5.
DIG-CONNECT SET	Kap. 3.3.
PC LINK AUSWAHL	Kap. 15.1.

C (einmal) = letzten Schritt, bzw. eine Menüebene zurück
(halten) = ins Ausgangsmenü zurückkehren

M Angezeigte Option auswählen/bestätigen. Innerhalb der obersten Menuebene nächste Menu-Ebene anwählen

▼ Innerhalb der Menüebene abwärts blättern
im SET-Mode (Ziffer blinkt): Ziffer verringern

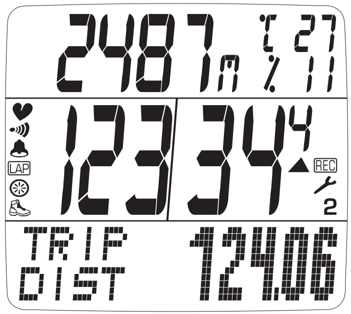
▲ Innerhalb der Menüebene aufwärts blättern. Im SET-Mode (Ziffer blinkt): Ziffer erhöhen Nach abschließender Bestätigung einer Einstellung kehrt der Computer automatisch in den Betriebsmodus zurück.

1.4. DAS DISPLAY

Das Display Ihres VDO Computers besteht aus drei großen Bereichen. Im Betriebsmodus werden folgende Informationen angezeigt:

* Wird der Computer als Sportuhr getragen, kann die Temperatur durch die Körperwärme verfälscht werden.

Kopfleiste
- Aktuelle Höhe
- Aktuelle Temperatur *
- Aktuelle/s Steigung/Gefälle



FUSSLEISTE - DOT-Matrix-Volltext-
- Anzeige der ausgewählten/angezeigten Funktion
- Im Einstellmodus gibt Ihnen die Menuführung (Kapitel 5-11) Auskunft darüber, welche Angaben sich im Display befinden.

MITTELLEISTE
- Aktuelle Herzfrequenz
- Aktuelle Geschwindigkeit
- Herzsymbol für Signalempfang vom Brustgurtsender
- Alarmsymbol beim Verlassen des Herzfrequenzzielbereiches
- Timing-Indikator für laufende Timing-Funktion
- Indikator für eingestellten Alarm/Wecker
- LAP-Recording-Indikator
- Wander-Modus-Indikator
- Auswahlindikator Rad 1 / Rad 2
- DATA RECording -Symbol für laufende Datenauszeichnung
- Pfeil-Indikatoren für den Vergleich der aktuellen zur Durchschnitts-Geschwindigkeit
- Service Intervall Symbol bei anstehendem Service

1.5. ERWEITERUNGSOPTIONEN

Erweiterungsoption: Sie haben die Möglichkeit, Ihren Computer mit dem Trittfrequenzerweiterungs-Set zu erweitern
(Artikel Nr. 6603)
Folgende Trittfrequenz-Funktionen stehen dann zur Verfügung:
- Aktuelle Trittfrequenz
- Durchschnittliche Trittfrequenz
- Maximale Trittfrequenz

Außerdem erhalten Sie im Fachhandel folgende Original VDO Ersatzteile

Bezeichnung	Artikel-Nummer
Universal Lenkerhalterung Funk	Art. Nr 5503
Magnet S/M für Geschwindigkeits-Impulse	Art. Nr. 4410
Magnet L/XL für Geschwindigkeits-Impulse	Art. Nr. 4412
Trittfrequenz-Magnet	Art. Nr. 4411
Sender Geschwindigkeit	Art. Nr. 6602
Sender Puls (inkl. Elastik-Brustgurt)	Art. Nr. 6605
Elastik-Brustgurt für Puls-Sender	Art. Nr. 6606
Ersatz-Docking-Station	Art. Nr. 6609
Trittfrequenz-Kit	Art. Nr. 6603
Armband	Art. Nr. 6607
Armband-Verschluss	Art. Nr. 6608
Universal Mount KIT	Art. Nr. 6601

Achten Sie beim Kauf auf das VDO Cyclecomputing Original Equipment Logo. Nur Produkte mit diesem Logo sind von VDO Cyclecomputing zum Einsatz mit Ihrem Computer legitimiert.

2. INSTALLATION

2.1. BATTERIEEINBAU

2.1.1 BATTERIEEINBAU COMPUTER, GESCHWINDIGKEITSSENDER, TRITTFREQUENZSENDER >>> P02

step 1 Legen Sie die Batterie jeweils mit dem +Pol nach oben in das Computer-/Sendergehäuse ein.
step 2 Achten Sie darauf, dass sich die Batterie nicht verkantet.
step 3 Beachten Sie, dass die Gummi- Dichtung glatt auf dem Batteriefachdeckel aufliegt.
step 4 Setzen Sie den Batteriefach- Deckel in die Öffnung ein und drehen Sie ihn mit einem Geldstück nach rechts bis zum Anschlag fest (ca. 1/3 Umdrehung)

TIPP zum Batteriewechsel: VDO empfiehlt einen jährlichen Batteriewechsel um einen ungewollten Datenverlust zu vermeiden. Notieren Sie deshalb unbedingt vor dem Entnehmen der alten Batterie die eingegebenen Radgrößen sowie die bisher gefahrenen Gesamtkilome-

ter für Rad 1 & Rad 2 sowie die Gesamthöhenmeter für Rad 1, Rad 2 und die erwanderten Höhenmeter. Programmieren Sie diese nach dem Einsetzen der neuen Batterie wieder ein.

2.1.2 BATTERIEEINBAU PULS-SENDE-GURT >>> P03

Im Lieferzustand Ihres VDO Comupters ist die Batterie im Puls-Sende-Gurt eingebaut. Zum späteren Einsetzen einer Ersatzbatterie gehen Sie folgendermaßen vor:

step 1 Legen Sie die Batterie mit dem +Pol nach oben in das Puls-Sende-Gurt-Gehäuse ein.
step 2 Achten Sie darauf, dass sich die Batterie nicht verkantet.
step 3 Beachten Sie unbedingt, dass die Gummi- Dichtung glatt auf dem Batteriefachdeckel aufliegt.
step 4 Setzen Sie den Batteriefach- Deckel in die Öffnung ein und drehen Sie ihn mit einem Geldstück nach rechts bis zum Anschlag fest (ca. 1/3 Umdrehung)

2.2. MONTAGE HALTERUNG/COMPUTER/SENDER/MAGNET

a. Halterung >>> P04 / 05: Ihr VDO Computer wird mit einer Universal-lenkerhalterung ausgeliefert.

step 1 Sie können die Halterung wahlweise auf dem Lenker oder auf dem Vorbau montieren.
Bei Lenker-Montage entscheiden Sie sich für Rechts-oder Links-seitige Montage.
Bei Vorbau-Montage lösen Sie die Schrauben in der Halterung und drehen sie den Fuß der Halterung auf Vorbau –Montage. Anschließend schrauben Sie den Fuß wieder an der Halterung fest.
step 2 Führen Sie die Kabelbinder durch die vorgesehenen Ösen des Halterungs-Fußes und ziehen Sie beide fest

b. Computer >>> P06

Das VDO Twist-Click-System verbindet den Computer sicher mit der Lenkerhalterung.

step 1 Computer ca. 45 Grad (10 Uhr-Position) nach links verdreht in die Halterung einsetzen.
step 2 Computer nach rechts drehen „twist“ und in das Haltesystem einrasten „click“ (12-Uhr Position).
step 3 Zum Herausnehmen den Computer nach links drehen (dabei nicht drücken oder ziehen).

c. Geschwindigkeitssender und Magnet >>> P07

Montieren Sie den Sender auf der gleichen Seite auf der Sie auch den Computer am Lenker montiert haben. Bei Vorbau-Montage empfehlen wir den Sender links zu montieren.

step 1 Sender mit Kabelbinder an der Gabel vorfixieren (noch nicht festziehen).
step 2 Speichenmagnet um eine Speiche legen
step 3 Speichenmagnet an der Sendermarkierung mit etwa 3 mm Abstand ausrichten und zusammen knipsen.
step 4 Sender und Magnet aufeinander ausrichten und Kabelbin-der am Sender festziehen. Überstehende Kabelbinder-Teile abschneiden/abknipsen.

Bitte beachten Sie die Maximalentfernungen:
- Maximalentfernung Sender-Computer 120 cm
- Entfernung Sender-Magnet: 3 bis maximal 10 mm

2.3. ANLEGEN DES PULS-SENDE-GURTES >>> P08

step 1 Verbinden Sie zunächst wie abgebildet die eine Seite des Pulssenders mit dem Elastikband
Drücken Sie die Enden des Puls-Sende-Gurtes in die Plastik-Halterung des Elastik-Bandes (Zeichnung)

step 2 Legen Sie den Pulssender knapp unterhalb Ihrer Brust an und führen Sie das Elastikband über den Rücken zum anderen Ende des Pulssenders

step 3 Verbinden Sie das zweite Ende des Elastikbandes mit dem Pulssender

step 4 Über die Größenverstellung des Elastikbandes passen Sie den Brustgurt an Ihren Brustumfang an

Bitte beachten Sie:

- Bitte stellen Sie den Brustgurt nicht zu locker ein, da er sonst bei Erschütterungen (z.B. beim Laufen) rutschen kann
- Feuchten Sie die Elektroden beim Anlegen an, damit die einwandfreie Funktion auch am Beginn der Übung sicher gestellt ist, wenn der Kontakt noch nicht durch Schweiß hergestellt ist.
- Reichweite des Puls-Sende-Gurt-Senders = 0,90 m

2.4. MONTAGE DES COMPUTERS AM ARMBAND >>> P09

step 1 Legen Sie den Computer in das geöffnete Armband ein

step 2 Setzen Sie den Verschluss von unten in die Armbandhalterung ein

step 3 Drehen Sie den Verschluss mit einem Geldstück fest

ACHTUNG: Benutzen Sie auf keinen Fall einen Schraubendreher zur Bedienung des Verschlusses. Sie könnten den Verschluss beschädigen (Sollte es doch einmal zu einer Beschädigung kommen, erhalten Sie den Verschluss als Original-Ersatzteil)

3. INBETRIEBNAHME

3.1. INBETRIEBNAHME, AC-TASTE >>> P09-2

Um sicherzustellen, dass keine Restdaten aus der Qualitätskontrolle im Computer verbleiben, empfehlen wir nach dem Einlegen der Batterien zunächst ein Reset auf Werkseinstellungen. So geht die Software in einen abgesicherten Start-Modus.

- Drücken Sie die AC-Taste für etwa 2 Sekunden mit einem spitzen Gegenstand, z.B. Bleistift

3.2. AUSWAHL DER SPRACHE

3sec. Einstellmodus „Language Select“

step 2 bestätigen Sie „Language Select mit M

step 3 drücken Sie die up oder down Taste, bis die gewünschte Sprache erscheint

step 4 bestätigen Sie Ihre Sprachauswahl mit M

3.3. MANUELLES PAIRING - ERSTE INBETRIEBNAHME FUNKSYSTEM

Zur Inbetriebnahme des Digitalfunksystems muss IMMER ein manuelles Pairing durchgeführt werden. Das manuelle Pairing stellt sicher, dass der Computer die Codierung der von Ihnen eingesetzten Sender erlernt.

step 1 setzen Sie den Computer in die Twist-Click Halterung ein

step 2 stellen Sie sicher, dass sich außer der von Ihnen eingesetzten Sender kein weitere ANT+Sport- Digitalsender in einer Umgebung von 5 Metern um den Computer befindet

Ihr Computer wählt zufällig eine von 128.000 Codierungen aus. Damit

ist sichergestellt, dass die Signale anderer Sender nicht empfangen, bzw. verarbeitet werden (z.B. beim Fahren in der Gruppe).
Werden trotz Pairing Striche im Display angezeigt, müssen Sie das manuelle Pairing wiederholen. Stellen Sie dabei sicher, dass die Elektroden des Pulssendegurtes feucht sind bzw. die Entfernung zwischen den Magneten und Geschwindigkeits- / Trittfrequenzsender nicht größer als 5 mm ist.
ACHTUNG: Ihr Computer kann die Codierungen von bis zu fünf Sendern speichern

1. Geschwindigkeitssender an Rad 1
2. Geschwindigkeitssender an Rad 2
3. Trittfrequenzsender an Rad 1 (optional)
4. Trittfrequenzsender an Rad 2 (optional)
5. Pulssender

3.3.1. INBETRIEBNAHME PULSSENDER

legen Sie den Pulssendegurt an und feuchten Sie die Elektroden an (Kap. 2.3.)

3sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼ ▲	„DIG CONNECT SET“ auswählen
	M	„DIG CONNECT“ bestätigen
	▼ ▲	„PULSE SEARCH“auswählen
	M	„PULSE PAIRING“

„PAIR DONE“ erscheint nach wenigen Sekunden im Display, wenn der Puls-Sender gefunden wurde.
Automatische Rückkehr zum Menu „Tagestour“
Wenn der Puls-Sender nicht gefunden wurde, erscheint PULSE REPEAT.
Mit M wiederholen Sie das Pairing für den Puls-Sender Fehlerbehebung (Kap. 17).

3.3.2. INBETRIEBNAHME GESCHWINDIGKEITSSENDER

3sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼ ▲	„DIG CONNECT SET“ auswählen
	M	„DIG CONNECT“ bestätigen
	▼ ▲	„SPEED SEARCH“auswählen
	M	„SPEED PAIRING“

Jetzt das Vorderrad drehen (Magnet und Sender müssen bereits montiert sein)
„PAIR DONE“ erscheint nach wenigen Sekunden im Display, wenn der Geschwindigkeits-Sender gefunden wurde.
Automatische Rückkehr zum Menu „Tagestour“

Wenn der Geschwindigkeits-Sender nicht gefunden wurde, erscheint SPEED REPEAT.
Mit M wiederholen Sie das Pairing für den Geschwindigkeits-Sender Fehlerbehebung (siehe Kap. 17).

3.3.3. INBETRIEBNAHME TRITTFREQUENZSENDER (OPTIONALE ERWEITERUNG siehe Kap. 1.5)

3sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼ ▲	„DIG CONNECT SET“ auswählen
	M	„DIG CONNECT“ bestätigen
	▼ ▲	„CADENCE SEARCH“auswählen
	M	„CADENCE PAIRING“

Jetzt die Kurbel drehen (Magnet und Sender müssen bereits montiert sein)

„PAIR DONE“ erscheint nach wenigen Sekunden im Display, wenn der Trittfrequenz-Sender gefunden wurde.
Automatische Rückkehr zum Menu „Tagestour“

Wenn der Trittfrequenz-Sender nicht gefunden wurde, erscheint CADENCE REPEAT.
Mit Ⓜ wiederholen Sie das Pairing für den Trittfrequenz-Sender Fehlerbehebung (siehe Kap. 17).

WICHTIGER HINWEIS / Empfangskanal nach Unterbrechung wieder öffnen / Sender-Schnell-Suche
Wird von einem bereits gepairten Sender mehr als 15 Minuten kein Signal mehr empfangen (Bsp. Fahren ohne Brustgurt bei Z2 und Z3, auch PC-LINK Modelle), wird der Empfangskanal für diesen Sender geschlossen. Ihr VDO Computer zeigt dann horizontale Striche für die betreffende Funktion im Display an.
Um alle Empfangskanäle wieder zu öffnen, drücken Sie gleichzeitig die Tasten ① und Ⓐ: Ihr VDO Computer empfängt dann wieder alle in Reichweite befindlichen und bereits gepairten Sender.

4. EINSTELLUNGEN ALLGEMEIN

4.1. SPRACHE EINSTELLEN

3sec.	①	Einstellmodus „Language Select“
	Ⓜ	„Language English“
	▼▲	„Sprache Deutsch“ auswählen
	Ⓜ	Automatische Rückkehr zu „Tagestour“

Sprachauswahl beendet.

4.2. UHRZEIT & DATUM EINSTELLEN

3 sec.	①	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Uhr einstellen“
	Ⓜ	„Set Stunden ? weiter ?“
	▼▲	Stunden einstellen
	Ⓜ	„Set Minuten ? weiter ?“
	▼▲	Minuten einstellen
	Ⓜ	„Set Jahr ? weiter ?“
	▼▲	Jahr einstellen
	Ⓜ	„Set Monat ? weiter ?“
	▼▲	Monat einstellen
	Ⓜ	„Set Tag ? weiter ?“
	▼▲	Tag einstellen
	Ⓜ	„Uhr ? set ok ?“
	Ⓜ	„Uhr set fertig“

Automatische Rückkehr zu „Tagestour“ Uhr einstellen beendet.

4.3. ALARM, WECKER EINSTELLEN

3 sec.	①	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Wecker einstellen“
	Ⓜ	„Wecker ein“ bzw „Wecker aus“ (▼ Einschalten)

Bei ausgeschaltetem Wecker wird der Einstellmoduns durch Ⓜ automatisch beendet.

	Ⓜ	„Set Stunden ? weiter ?“
	▼▲	Wert Stunden auswählen
	Ⓜ	„Set Minuten ? weiter ?“
	▼▲	Wert Minuten auswählen
	Ⓜ	„Wecker ? set ok ?“

[M] „Wecker set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Wecker einstellen beendet.
Das Weckersymbol wird nun in der Anzeige (Mittelleiste links) angezeigt.

5. EINSTELLUNGEN FAHRRADFUNKTIONEN

5.1. RADGRÖSSE/N MESSEN UND EINSTELLEN

Damit Ihr VDO Computer korrekt messen kann, müssen Sie zunächst den Radumfang Ihres Rades messen. Ist dieser Wert falsch eingestellt, sind alle daraus errechneten Werte, wie Geschwindigkeit, Strecke etc. falsch. Für den Einsatz Ihres VDO-Computer an zwei verschiedenen Rädern - z.B. Mountain Bike und Rennrad - können Sie 2 verschiedene Radumfänge eingeben.

Messen der Radumfänge:

step 1 Ventil des Vorderrades genau senkrecht zum Boden ausrichten
step 2 Diese Stelle am Boden mit einem Strich (z.B. Kreide) markieren
step 3 Das Rad eine Radumdrehung nach vorn schieben, bis das Ventil erneut senkrecht zum Boden steht.
step 4 Diese Stelle ebenfalls am Boden markieren.
step 5 Den Abstand zwischen den beiden Markierungen messen. Das Ergebnis ist Ihr Radumfang (=Abroll-Umfang).
step 6 Geben Sie den so gemessenen Radumfang wie folgt beschrieben in Ihren VDO-Computer ein.

ACHTUNG: Wenn Sie KMH –Anzeige gewählt haben, müssen Sie den Radumfang in mm eingeben.
Bei gewählter MPH-Anzeige geben Sie den Radumfang in inch ein.
Die in der Tabelle >>> P10 genannten Werte sind Näherungswerte.

Diese Werte weichen je nach Reifen-Marke, Reifenhöhe und Reifenprofil ab.

Einstellen der Radgröße:

3 sec. [1] Einstellmodus „Language Select“
[▼][▲] „Radumfang einstellen“
[M] „Radumfang kmh-Anzeige“ ([▼] für Wechsel zu mph)
[M] „Radumfang 1 / 2 ... Set Umfang ? weiter ?“
[▼][▲] Radumfang 1 in mm einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
[M] „Radumfang 1 ? set ok ?“
[M] „Radumfang 1 Set fertig“
automatischer Wechsel zu „Radumfang 2 ... Set Umfang ? weiter?“
[▼][▲] Radumfang 2 in mm einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
[M] „Radumfang 2 ? Set ok ?“
[M] „Radumfang 2 Set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Wenn Sie Radgröße 2 nicht einstellen wollen, [C] halten für Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Achtung: Die Werkseinstellungen betragen für Rad 1 = 2155 mm und für Rad 2 = 2000 mm. Wenn Sie keine Radgrößen eingeben, arbeitet der Computer mit den Werkseinstellungen. Die so gemessenen Werte für Geschwindigkeit, Strecke etc. können deutlich von den tatsächlichen Werten abweichen.

5.2. RADUMFANG WECHSELN

Mit Radumfang Wechseln schalten Sie den Computer von Rad 1 (z.B. Rennrad) auf Rad 2 (z.B. Mountainbike) um. Der Computer arbeitet jetzt mit den Einstellungen für Rad 2.

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Radumfang wechseln“
	M	
	▼▲	„Radumfang 1 / Radumfang 2 ? set ok ?“
	M	„Radumfang set fertig“
		Automatische Rückkehr zu „Tagestour“

Radumfang wechseln beendet.

Anzeige des aktuellen Radumfangs in der Mitteleiste des Displays, rechts unten (1 oder 2)

5.3. GESAMTKILOMETER EINSTELLEN

Sie können Gesamtstrecken, die beim Batteriewechsel/bei Batterieentleerung verloren gegangen sind oder die Sie vorher mit einem anderen Gerät gezählt haben, in Ihren VDO Computer einprogrammieren. Diese Funktion ist für beide Radumfänge (beide Räder) verfügbar.

Gesamt KM 1 bzw. 2 einstellen

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Gesamt KM einstellen“
	M	„Gsamt KM 1 einstellen“ oder ▲„Gesamt KM 2 einstellen“
	M	„Gesamt KM 1/2 nächste zif“
	▼▲	Letzte Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
	M	„Gesamt KM 1/2 nächste zif“
	▼▲	Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
		... für alle Ziffern von hinten nach vorn wiederholen
	M	„Gsamt KM 1/2 ? set ok ?“
	▼▲	Erste Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
	M	„Gsamt KM 1/2 set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Gsamt KM 1/2 Menü“ Gesamt KM 1/2 einstellen fertig

5.4. RAD-CHECK EINSTELLEN (SERVICE INTERVALL)

Ihr VDO Computer erlaubt es Ihnen, das Service-Intervall für Ihre beiden Räder unabhängig und auf ein beliebiges Intervall einzustellen. Der Service Check erinnert Sie, wie bei Ihrem Auto, Ihr Fahrrad zur Inspektion zu bringen.

Radcheck Rad 1 bzw. Rad 2 einstellen

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Rad Check einstellen“
	M	„Rad Check ein“ (▼ zum Ausschalten des Rad-Checks)
	M	„Rad 1 einstellen“ oder ▲ „Rad 2 einstellen“
	▼▲	Service-Intervall einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
	M	„Rad 1 / 2 ? set ok ?“
	M	„Rad 1 / 2 set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Rad Check einstellen fertig

Wenn RAD CHECK im Display angezeigt wird, sollten Sie den empfohlenen Radcheck entweder selbst durchführen oder Ihr Rad vom

Fachhändler checken lassen.
Drücken Sie eine beliebige Taste. Der Text „RAD CHECK“ verschwindet wieder. Nach weiteren 50 km erlischt auch das Service-Intervall Symbol (Schraubenschlüssel) wieder.

6. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN (IHRE DATEN)

WICHTIGER HINWEIS: Die persönlichen Einstellung sind die Voraussetzung für die Berechnung von Maximal-Puls, Trainingszonen, Kalorienverbrauch.
Nehmen Sie die persönlichen Einstellungen unbedingt zuerst vor, um die Möglichkeiten des Computers 100%ig nutzen zu können.
Eine wichtige Größe der persönlichen Einstellungen ist Ihr persönlicher Maximalpuls. Sie können diesen Wert manuell in Ihre VDO Computer eingeben, wenn Sie ihn aus früheren Messungen (z.B. beim Arzt oder bei einem Leistungstest) kennen. Wenn Sie ihn nicht kennen, können Sie die automatische Berechnung Ihres Maximalpulses wählen.
WARNUNG: Die automatische Berechnung basiert auf durchschnittlichen Werten für sportliche und gesunde Menschen. Bei Personen, die lange Zeit keinen Sport ausgeübt haben oder nach einer Krankheit ein Rehabilitationsprogramm durchlaufen, kann der tatsächliche Wert von diesem Durchschnittswert abweichen. Sprechen Sie unbedingt vor Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt, damit dieser Ihnen die Unbedenklichkeit für Ihr Training ausspricht.

6.1. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN MIT MANUELLER MAX-PULS-EINGABE

WICHTIG: Eine falsche Eingabe kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Allgemeine Tabellen können Ihren individuellen Trainingszustand nicht verlässlich wiedergeben. Bevor Sie Ihren Max-Puls manuell eingeben, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt.

3 sec. [1] Einstellmodus „Language Select“
▼ ▲ „Ihre Daten einstellen“
[M] „Set Alter? Weiter ?“
▼ ▲ Alter einstellen
[M] „Set Gewicht ? weiter ?“
▼ ▲ Gewicht einstellen
[M] „Set sex M/F ? weiter ?“
▼ ▲ Geschlecht einstellen (M = männlich, F = weiblich)
[M] „Set HF max manuell“ (▲ wechseln zu automatischer Max-Pulsberechnung)
[M] „Pulse max ? Set ok ?“
▼ ▲ Maximalpuls einstellen
[M] „Ihre Daten ? Set ok ?“
[M] „Ihre Daten Set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Stoppuhr“
set HF max manuell einstellen fertig

6.2. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN MIT AUTOMATISCHER MAX-PULS-BERECHNUNG.

WICHTIG: Die automatische Max-Puls Berechnung beruht auf allgemeinen Tabellen, die Ihren individuellen Trainingszustand nicht verlässlich wiedergebe können. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt.

3 sec. [1] Einstellmodus „Language Select“
▼ ▲ „Ihre Daten einstellen“
[M] „Set Alter? Weiter?“

▼▲ Alter einstellen
M „Set Gewicht? weiter?“
▼▲ Gewicht einstellen
M „Set sex M/F? weiter?“
▼▲ Geschlecht einstellen (M = männlich, F = weiblich)
M „Set HF max manuell“
▼ „Set HF max automatik“
M auto-WERT wird 2 Sekunden lang angezeigt „Pulse max Berechnung ok?“
M „Ihre Daten ? Set ok ?“
M „Ihre Daten Set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Stoppuhr“
Set HF max manuell einstellen fertig

7. EINSTELLUNGEN PULSFUNKTIONEN

Die Pulsfunktionen Ihres VDO-Computers beruhen auf der Festlegung dreier Trainingsprogramme mit jeweils 3 Trainingsbereichen
Limit 1 = Programm 1: Recovery-Programm für Erholungstraining (High 70%, Low 50% vom Max-Puls)
Limit 2 = Programm 2: Programm für Grundlagenausdauertraining (High 80%, Low 70% vom Max-Puls)
Limit 3 = Programm 3: Trainingsprogramm für Entwicklungsbereiche (High 95%, Low 80% vom Max-Puls)

Beachten Sie, dass bei der automatischen Berechnung der Trainingsprogramme Werte berechnet werden, die Ihren persönlichen Einstellungen (Kap. 6) entsprechen. Beachten Sie bitte außerdem die Warnung im Kapitel 6.

Alles zu den Themen Einsatz und Start der Pulsaufzeichnung finden Sie im Kapitel 14.1-14.4.

7.1. PULSGRENZWERTE AUTOMATISCH BERECHNEN

Die automatische Berechnung der Pulsgrenzwerte funktioniert ausschließlich nach Eingabe der persönlichen Daten (Kap. 6)
Ihr Computer ordnet den drei Trainingsprogrammen folgende Grenzwerte automatisch zu
Limit 1 = High 70%, LOW 50% vom Maximal-Puls
Limit 2 = High 80%, LOW 70% vom Maximal-Puls
Limit 3 = High 95%, LOW 80% vom Maximal-Puls

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Puls Limit Settings“
M „Puls Limit einstellen?“
M „Puls Limit Automatik“
M „Auto Limit 1 ober ... unter“
Zeigt AUTOLIMIT 1 für 3 sec., Wechsel zu Autolimit 2
„Auto Limit 2 ober ... unter“
Zeigt AUTOLIMIT 2 für 3 sec., Wechsel zu Autolimit 3
„Auto Limit 3 ober ... unter“
Zeigt AUTOLIMIT 3 für 3 sec.

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Stoppuhr“ (automatischer Wechsel zum ausgewählen Timer)

7.2. PULSGRENZWERTE MANUELL EINGEBEN

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Puls Limit Settings“

[M] „Puls Limit einstellen?“
[M] „Puls Limit Automatik“
[▼] „Puls Limit manuell set“
[M] „Puls Limit 1 einstellen“
[▼] „Limit 1“ / „Limit 2“ / „Limit 3“ auswählen
[M] „Set ober 1? weiter?“
[▼] [▲] Obergrenze Trainingsbereich 1 / 2 / 3 einstellen
[M] „Set unter 1? weiter?“
[▼] [▲] Untergrenze Trainingsbereich 1 / 2 / 3 einstellen
[M] „Limit x? set ok?“ (x = ausgewählter Trainingsbereich 1, 2, oder 3)
[M] „Limit x set fertig“ (x = ausgewählter Trainingsbereich 1, 2, oder 3)
Automatische Rückkehr zum ausgewählten Timer

7.3. TRAININGSPROGRAMM AUSWÄHLEN

3 sec. [1] Einstellmodus „Language Select“
[▼][▲] „Puls Limit Settings“
[M] „Puls Limit einstellen?“
[▼] „Puls Limit ? Auswahl?“
[M] „Limit 1 Auswahl“ oder [▼] „Limit 2 Auswahl“ oder [▼] „Limit 3 Auswahl“
[M] „Limit 1 / 2 / 3 set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zum gewählten Timer
Das ausgewählte Trainingsprogramm LIMIT 1 oder LIMIT 2 oder LIMIT 3 wird in den Pulsfunktionen [P] angezeigt. Die eingestellten Obergrenzen und Untergrenzen zu dem gewählten Programm werden ebenfalls angezeigt.

7.4. ERHOLUNGSPULS-MESSUNG EINSTELLEN

Sie können mit Ihrem VDO Computer folgende Voreinstellungen für die Erholungspuls-Messung wählen:

1. Erholungszeit: Pulsverminderung innerhalb der eingestellen Erholungszeit.
2. Erholungspuls: Dauer bis zum Erreichen des eingestellten Erholungspuls.

a. Erholzeit einstellen

3 sec. [1] Einstellmodus „Language Select“
[▼][▲] „Recovery einstellen“
[M] „Erholzeit einstellen“
[▼] [▲] Erholzeit in 30-Sekunden-Schritten einstellen
[M] „Erholzeit ? set ok ?“
[M] „Erholzeit set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Erholzeit“
Erholzeit einstellen fertig

b. Erholpuls einstellen

3 sec. [1] Einstellmodus „Language Select“
[▼][▲] „Recovery einstellen“
[M] „Erholzeit einstellen“
[▼] „Erholpuls einstellen“
[▼] [▲] Erholpuls einstellen
[M] „Erholpuls ? set ok ?“
[M] „Erholpuls set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Erholpuls“
Erholpuls einstellen fertig

WICHTIG ZUM WECHSEL: Im Betriebsmodus erscheint immer die zuletzt eingestellte, der o.g. Einstellungen. Zum Wechsel bestätigen Sie im Einstellmenu die gewünschte Einstellung wie oben angegeben.

3. Messen des Erholpuls/ Erholzeit
Wählen Sie im Betriebsmodus mit Taste P ERHOLPULS oder ERHOL-ZEIT.
Zum Start der Messung betätigen Sie die Tasten 1+2 gleichzeitig.
Nach Ablauf der eingestellten Erholzeit oder nach Erreichen des eingestellten Erholpuls wird die Messung automatisch beendet.
Die Erholzeit wird in der dritten Display-Zeile angezeigt.

7.5. BASISWERTE FÜR DIE LEISTUNGSBERECHNUNG IN WATT EINSTELLEN (optional)
WICHTIG: Die Leistungsberechnung wird nur aktiviert, wenn die optionale Trittfrequenzerweiterung Installiert ist.

Die Berechnung der Leistung in WATT erfolgt über einen mathematischen Algorithmus. Abweichungen zu einem echten WATT-Mess-System sind möglich, besonders bei stärkerem Gegenwind/Rückwind. Je exakter die Einstellung des verwendeten Fahrrades, dessen Gewichtes sowie Ihrer Sitzposition, desto genauer ist der angezeigte Wert.

WICHTIG: Bei installierter Trittfrequenzoption zeigt die Leistungsanzeige NULL an, wenn Sie die Pedale nicht mehr bewegen.

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Watt kalkul einstellen“
	M	„Rad Typ Auswahl“
	M	„Strassenrad Auswahl“ ODER ▼ „MTB Auswahl“
	M	„Sitzpositio Auswahl“
	M	„Aufrecht Auswahl“ ODER ▼ „Rennposition Auswahl“
	M	„Set Gewicht ? Set ok ? (Hinweis: Hier wird das Rad-Gewicht ggf. inkl. Gepäcktaschen eingegeben)
	▼▲	Gewicht in kg einstellen
	M	„Watt Kalkul set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „WATT“
Watt Kalkul einstellen fertig

8. EINSTELLUNGEN HÖHENFUNKTIONEN

Die Höhenmessung Ihres VDO Computer funktioniert barometrisch. Die dafür notwendige Öffnung auf der Unterseite des Gerätes darf nicht manipuliert werden (stechen Sie niemals mit einem spitzen Gegenstand hinein). Für die genaue Höhenmessung ist folgendes zu beachten:

a. Ihr Computer benötigt vor jedem Tourstart die Eingabe einer Starthöhe.
Starten Sie Ihre Tour immer vom gleichen Startort, müssen Sie die Starthöhe nur einmal eingeben. Bei wechselndem Startort müssen Sie die neue Starthöhe einstellen.
b. Ihr VDO Computer registriert im Ruhezustand Luftdruckveränderungen (z. B. durch Wetteränderungen) als Veränderung der aktuellen Höhe. Steht Ihr Fahrrad bspw. 2 Tage im Keller während sich der

Luftdruck durch Wetteränderung verändert hat, zeigt Ihr Computer eine veränderte aktuelle Höhe an. Deshalb benötigt er vor jedem Tourstart eine Rekalibrierung der Starthöhe.
c. Bei langen Touren sollte die aktuelle Höhe an bestimmten Punkten (z.B. auf Passhöhen) nachjustiert werden. Durch unterschiedliche Wetterbedingungen an den verschiedenen Punkten der Tour kann es nämlich zu Abweichungen kommen. Diese sollten Sie zur möglichst korrekten Messung der Höhe korrigieren.
Tipp Starthöhe: Die korrekte Angabe für die Höhe Ihres Heimatortes oder Ihres üblichen Tourstartortes erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Wetteramt.
Tipp aktuelle Höhe: Bei der Tourenplanung können Sie die Originalhöhen an bestimmten Punkten Ihrer Tour speziellen Karten entnehmen. Diese Karten erhalten Sie im Buchhandel.

8.1. HOME-ALTITUDE (STARTHÖHE) EINSTELLEN

3 sec.	[1]	Einstellmodus „Language Select“
	[▼][▲]	„Start Hoehe einstellen“
	[M]	
	[▼] [▲]	Starthöhe einstellen
	[M]	„Start Hoehe? set ok ?“
	[M]	„Start Hoehe set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Hoehe up“
Die eingestellte Starthöhe wird als aktuelle Höhe angezeigt.
Start Hoehe einstellen fertig

Rekalibrieren des Luftdrucks auf die Starthöhe
Wichtig: Vor jeder Tour muss der aktuell gemessene Luftdruck auf die eingestellte Starthöhe zurückberechnet werden = Rekalibrieren.

Das Rekalibrieren erfolgt über Tasten Short-Cut: Taste [A] für 4 Sec. drücken.

8.2. AKTUELLE HÖHE EINSTELLEN

3 sec.	[1]	Einstellmodus „Language Select“
	[▼][▲]	„Echte Hoehe einstellen“
	[▼][▲]	Echte Höhe einstellen
	[M]	„Echte Hoehe? set ok ?“
	[M]	„Echte Hoehe set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Hoehe up“
Echte Hoehe einstellen fertig

8.3. JAHRESHÖHENMETER BERGAUF RAD 1 UND RAD 2 UND WANDER-MODUS

Ihr VDO Computer kumuliert die Werte für die zurückgelegten Höhenmeter bergauf separat für:
- Rad 1
- Rad 2
- Wandermodus (zum Auswählen siehe Kap. 10)

Diese Werte können einprogrammiert werden, wenn Sie z.B. die Werte von einem älteren Gerät übertragen wollen oder wenn bei einem Batteriewechsel die Werte gelöscht worden sind.

Jahreshöhenmeter bergauf einstellen

3 sec.	[1]	Einstellmodus „Language Select“
	[▼][▲]	„HM UP einstellen“
	[M]	„HM UP 1 einstellen“
		(Für Rad 1 oder Rad 2) Wandern: [▲] „HM UP 2

einstellen“ / “WANDER UP einstellen“
M „HM UP 1 / 2 nächste zif“ oder
„WANDER UP nächste zif“
▼ ▲ letzte Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M ... für alle Ziffern von hinten nach vorn wiederholen
M „HM UP 1 / 2? set ok ?“ oder
„WANDER UP? set ok ?“
▼ ▲ erste Ziffer einstellen
M „HM UP 1 / 2 set fertig“ oder
„WANDER UP set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „TOT 1 HM UP“
Jahreshöhenmeter aufwärts einstellen fertig

8.4. JAHRESHÖHENMETER BERGAB RAD 1 UND RAD 2 UND WANDER-MODUS

Jahreshöhenmeter bergab einstellen

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „HM DOWN einstellen“
M „HM DOWN 1 einstellen“ (Für Rad 2 oder Wandern:
▲ „HM DOWN 2 einstellen“ / “WANDER DOWN einstellen“
M „HM DOWN 1 / 2 nächste zif“ oder „WANDER DOWN nächste zif“
▼ ▲ letzte Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M ... für alle Ziffern von hinten nach vorn wiederholen
M „HM DOWN 1 / 2? set ok ?“ oder
„WANDER DOWN ? set ok?“
▼ ▲ erste Ziffer einstellen
M „HM DOWN 1 / 2 set fertig“ oder
„WANDER DOWN set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „TOT 1 HM DOWN“
Jahreshöhenmeter bergab einstellen fertig

9. RESET-MODUS

Im Reset-Modus Ihres VDO Computers setzen Sie die gespeicherten Fahrdaten des Fahrradcomputers zurück. Sie können außerdem den Computer auf Werkeinstellungen zurücksetzen

9.1 TOUR DATEN

ACHTUNG: Beim Reset der Tour Daten werden folgende Daten der Tagestour gelöscht:

- Tagesstrecke
- Fahrzeit der Tour
- Durchschnittsgeschwindigkeit
- Maximalgeschwindigkeit
- Höhenmeter bergauf
- Strecke bergauf
- Maximalhöhe der Tour
- Durchschnittliche Steigung
- Maximale Steigung
- Höhenmeter bergab
- Strecke bergab
- Durchschnittliches Gefälle
- Maximales Gefälle

Wenn die Trittfrequenz montiert ist, werden auch die Trittfrequenz-Daten zurückgesetzt.

-Durchschnitt- Trittfrequenz, Maximale Trittfrequenz

3 sec. [2] „Tour Daten? reset ?“
[M] „Tour Daten? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
[M] „Tour Daten reset ok“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

9.2 GESAMT-FAHRZEIT ZURÜCKSTELLEN
ACHTUNG: Beim Reset der Gesamt-Fahrzeit werden folgende Daten gelöscht:
- Gesamtfahrzeit
- Gesamtfahrzeit Rad 1
- Gesamtfahrzeit Rad 2

3 sec. [2] „Tour Daten? reset ?“
[▲] [▼] „TOT FAHRZT? reset ?“
[M] „TOT FAHRZT? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
[M] „TOT FAHRZT reset ok“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Totalzeit“
Gesamtzeit zurückstellen fertig

9.3. GESAMTSTRECKENZÄHLER ZURÜCKSTELLEN
ACHTUNG: Beim Reset der Gesamtstrecke werden folgende Daten gelöscht:
- Gesamtstrecke
- Gesamtstrecke Rad 1
- Gesamtstrecke Rad 2

3 sec. [2] „Tour Daten? reset ?“
[▲] [▼] „TOTAL KM 1+2? reset ?“
[M] „TOTAL KM 1+2? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
[M] „TOTAL KM 1+2 reset ok“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „TOTAL KM 1+2“
Gesamtstreckenzähler zurückstellen fertig

9.4. NAVIGATOR ZURÜCKSTELLEN
Bitte beachten Sie die Ausführliche Beschreibung der Navigatorfunktionen in Kapitel 12.1.-12.2. Dort erfahren Sie mehr über den Einsatz dieser Zurückstellung.

3 sec. [2] „Tour Daten? reset ?“
[▲] [▼] „Navigator? reset ?“
[M] „Navigator? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
[M] „Navigator reset fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Navigator“
Navigator zurückstellen fertig

9.5. ZURÜCKSETZEN AUF WERKSEINSTELLUNGEN
WARNUNG: Beim Zurücksetzen auf Werkseinstellungen werden sämtliche Fahr- Daten und alle Einstellungen des Computers zurückgesetzt, auch die persönlichen. Führen Sie dieses Reset nur dann aus, wenn eine Softwarestörung auftritt oder sich Ihr Computer nicht mehr bedienen lässt.

step 1 nehmen Sie eine spitzen Bleistift
step 2 drücken Sie die AC Taste auf der Rückseite des Computers für 2 sec

Zurücksetzen auf Werkseinstellungen fertig.

10. AUSWAHL OPERATION MODE

Ihr VDO Computer wendet für die unterschiedlichen Sportarten verschiedene Mess- und Auswertungsprogramme an. Je nach gewähltem

Modus stehen bestimmte Funktionen nicht zur Verfügung.
Aus diesem Grunde müssen Sie vor Beginn Ihrer Übung einen der folgenden Modi auswählen:

- Radfahrmodus
- Wandermodus (auch für Jogging, Running, Nordic Walking, Inline Skating)

Operation Mode auswählen:

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„OP Modus Auswahl“
	M	„Radfahren ? set ok?“
	▼	für Wechsel zur „Wandern? set ok?“
	M	Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“ (im Radfahrmodus), bzw. „HM up“ (im Wandermodus)

11. BETRIEBS-MODUS

11.1. Eine Übersicht über die Funktionen des Betriebsmodus erhalten Sie im Kap. 1.3.1.

11.2 SCHNELLPAIRING NACH ÜBERTRAGUNGSUNTERBRECHUNG
Wird von einem Ihrer bereits gepairten Sender mehr als 15 Minuten kein Signal mehr empfangen (z.B. Fahren ohne Puls-Sende-Gurt, Magnet unbeabsichtigt verschoben), wird der Empfangskanal für diesen Sender geschlossen. Ihr VDO Computer zeigt dann horizontale Striche für die betreffende Funktion im Display an.
Um alle Empfangskanäle wieder zu öffnen, drücken Sie gleichzeitig die Tasten 1 und A.
Ihr VDO Computer empfängt dann wieder alle bereits gepairten Sender, die sich in Reichweite befinden
Vergleiche auch Kapitel 16. Sleep Modus.

11.3. KURZANLEITUNG
Schnellübersicht Funktionen/Bedienung/Reset/Max-Werte

11.3.0. PERMANENTE FUNKTIONEN
Folgende Funktionen werden permanent im Display angezeigt:

KOPFLEISTE

- Aktuelle Höhe
- Aktuelle Temperatur
- Aktuelle Steigung in Prozent ! nicht im Wandermodus !

MITTELLEISTE

- Herzfrequenz-Empfangssymbol bei angelegtem Pulssendegurt
- Beepersymbol bei eingeschaltetem Beeper
- Stoppuhrsymbol bei laufender Timing-Funktion
- Aktuelle Herzfrequenz
- Aktuelle Geschwindigkeit. Maximalwert: 120 km/h oder m/h (! nicht im Wandermodus !)
- Vergleich aktuelle Geschwindigkeit zu bisheriger Durchschnitts-Geschwindigkeit: ▲ = über, ▼ = unter (! nicht im Wandermodus !)
- Ausgewählter Radumfang 1 oder 2
- REC bei laufender Aufzeichnung

FUSSLEISTE

Jeweils aufgerufene Funktion ff.

HÖHENFUNKTIONEN (Taste A)
Rekalibrierung des Luftdrucks auf die Starthöhe:
Taste A für 4 Sec. drücken.

11.3.1. ⊗ HOEHE UP = Höhenmeter bergauf der aktuellen Tour
Abruf: A „Hoehe up“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
M „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

11.3.2. ⊗ WEG UP = Strecke bergauf der aktuellen Tour
Abruf: A „Weg up“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
M „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Hinweis: Die minimale Höhenänderung für die korrekte Strecken-Messung muss 1 m betragen

11.3.3. ⊗ TOUR MAX = Tagesmaximalhöhe der aktuellen Tour
Abruf: A „Tour max“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
M „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

11.3.4. ⊗ DSCHN STEIG = Durchschnittliche Tages-Steigung in Prozent der aktuellen Tour
Abruf: A „Dschn Steig“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
M „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

11.3.5. ⊗ MAX STEIG = Maximale Tages-Steigung in Prozent der aktuellen Tour
Abruf: A „Max Steig“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
M „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

11.3.6. ⊗ TOT HM UP = Gesamthöhenmeter Rad 1 und Rad 2
Abruf: A „Tot 1/2 HM up“ (Wandermodus „TOT HM up“)

11.3.7. ⊗ TOTAL MAX 1/2 = Maximalhöhe Rad 1 und Rad 2
Abruf: A „Total Max 1/2“ (Wandermodus „Total max“)

11.3.8. ⊗ HOEHE DOWN = Höhenmeter bergab der aktuellen Tour
Abruf: A „Hoehe down“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten? reset ?“
M „Tour Daten? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●

Hiermit sind alle Daten der mit ● gekennzeichneten Funktionen zurückgestellt.

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

11.3.9. ⊗ WEG DOWN = Strecke bergab der aktuellen Tour
Abruf: A „Weg down“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten? reset ?“
M „Tour Daten? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Hinweis: Die minimale Höhenänderung für die korrekte Strecken-Messung muss 1 m betragen

11.3.10. ⊗ DSCHN DOWN = Durchschnittliches Tagesgefälle in Prozent
Abruf: A „Dschn down“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten? reset ?“
M „Tour Daten? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

11.3.11. ⊗ MAX DOWN = Maximales Tagesgefälle in Prozent
Abruf: A „Max down“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten? reset ?“
M „Tour Daten? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

11.3.12. ⊗ TOT 1/2 DOWN = Gesamthöhe bergab Rad 1 und Rad 2
Abruf: A „TOT 1 down“ (Wandermodus „Tot down“)

FAHRRAD-FUNKTIONEN (Taste 1)
WICHTIGER HINWEIS: Alle Fahrrad-Funktionen, außer der Funktion UHR, sind im Wandermodus NICHT verfügbar. Taste 1 ist im Betriebsmodus des Wandermodus ohne Funktion.
11.3.13. ⊗ TAGESTOUR = Tagesstrecke der aktuellen Tour
Abruf: 1 „Tagestour“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
M „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Maximalwert: 999,99 KM oder MI. Bei Überlauf werden TAGESSTRECKE, FAHRZEIT UND DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT auf NULL gesetzt.

11.3.14. ⊗ FAHRZEIT = Fahrzeit der aktuellen Tour
Mit Auto Start/Stopp-Funktion: Startet automatisch beim Losfahren und stoppt automatisch beim Anhalten
Abruf 1 „Fahrzeit“
Reset: 3 sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
M „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Maximalwert: 24 Stunden. Bei Überlauf werden TAGESSTRECKE, FAHRZEIT UND DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT auf NULL gesetzt

11.3.15. ⊗ DSCHN GSCHW = Durchschnittsgeschwindigkeit der aktuellen Tour

Abruf	❶	„Dschn Gschw“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Genauigkeit: 2 Kommastellen. Wert wird bei Überlauf von TAGES STRECKE oder FAHRZEIT auf NULL zurückgestellt

11.3.16. ⊗ MAX GSCHW = Maximalgeschwindigkeit der aktuellen Tour

Abruf	❶	„Max Gschw“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Maximalwert: 120 km/h oder mi/h. Genauigkeit: 2 Kommastellen. Nicht für Motorräder geeignet.

OPTIONAL NUR MIT TRITTFREQUENZERWEITERUNG

11.T1. ⊗ TRITT FREQ = Aktuelle Trittfrequenz in Kurbelumdrehungen pro Minute

Abruf	❶	„Tritt Freq“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Hinweis: Rückwärts-pedalieren kann zu unrealistisch hohen Werten führen

11.T2. ⊗ TRITT DSCHN = Durchschnittliche Trittfrequenz der aktuellen Tour

Abruf	❶	„Tritt Dschn“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blink
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

11.T3. ⊗ TRITT MAX = Maximale Trittfrequenz der aktuellen Tour

Abruf	❶	„Tritt Max“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

FAHRRAD-FUNKTIONEN (Taste ❷)
WICHTIGER HINWEIS: Alle Fahrrad-Funktionen, außer der Funktion UHR, sind im Wandermodus NICHT verfügbar. Taste ❷ führt im Wandermodus automatisch zur aktuellen Uhrzeit.

11.3.17. ⊗ UHR
Einstellen siehe Kapitel 4.2. (wahlweise im 12h- oder 24h-Format, im 12h-Format wird zusätzlich am/pm angezeigt)

Abruf	❷	„Uhr“

11.3.18. ⊗ NAVIGATOR = Navigator
Einstellen, Einsatz (Kap. 12.1.-12.2.)

Abruf	2	„Navigator“
Reset: 3 sec.	2	„Tour Daten ? reset ?“
	▼	„Navigator ? reset ?“
	M	„Navigator ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
	M	„Navigator reset fertig“

11.3.19. ⊗ GSAMT KM1 = Gesamtstrecke Rad
Zeigt die Summe aller mit Rad 1 gefahrenen Strecken in km oder mi (automatische Konvertierung aller Werte bei Umstellung auf mi)
Abruf 2 „Gsamt km1“
Maximalwert: 99.999 km oder mi

11.3.20. ⊗ GSAMT KM2 = Gesamtstrecke Rad 2
Zeigt die Summe aller mit Rad 2 gefahrenen Strecken in km oder mi (automatische Konvertierung aller Werte bei Umstellung auf mi)
Abruf 2 „Gsamt km2“
Maximalwert: 99.999 km oder mi

11.3.21. ⊗ TOTAL KM 1+2 = Totalstrecke Rad 1 und Rad 2
Zeigt die Summe aller mit Rad 1 und Rad 2 gefahrenen Strecken in km oder mi (automatische Konvertierung aller Werte bei Umstellung auf mi)
Abruf 2 „Total km1+2“
Maximalwert: 199.999 km oder mi

11.3.22. ⊗ GSAMT ZEIT1 = Gesamtfahrzeit Rad 1
Zeigt die Zeitsumme aller mit Rad 1 gefahrenen Tagestouren in hhh:mm
Abruf 2 „Gsamt Zeit 1“
Maximalwert: 999:59 hhh:mm

11.3.23. ⊗ GSAMT ZEIT2 = Gesamtfahrzeit Rad 2
Zeigt die Zeitsumme aller mit Rad 2 gefahrenen Tagestouren in hhh:mm
Abruf 2 „Gsamt Zeit 2“
Maximalwert: 999:59 hhh:mm

11.3.24. ⊗ TOTAL ZEIT = Totalfahrzeit Rad 1 und Rad 2
Zeigt die Zeitsumme aller mit Rad 1 und Rad 2 gefahrenen Tagestouren in hhhh:mm
Abruf 2 „Total Zeit“
Maximalwert: 1999:59 hhhh:mm

HERZFREQUENZ-FUNKTIONEN (Taste P)
BITTE BEACHTEN SIE: Alle Herzfrequenzfunktionen mit Ausnahme der Anzeige „aktuelle Herzfrequenz“ erfordern eine laufende Stoppuhr oder einen laufenden Timer.

11.3.25. ⊗ STOPP UHR = Stoppuhr manuell

Voraussetzung:	Nur nach Auswahl Stoppuhr (Kap. 13.1.)	
Abruf:	P	
Start der Messung:	STW	drücken
Ende der Messung:	STW	drücken

Abruf der Puls-Daten: P „Limit Lo Hi“ (Werte laufen automatisch im 2 Sekunden-Rhythmus hintereinander ab)
Reset: STW 4 sec. lang
Vergleiche Kapitel 14. Training mit Aufzeichnung der Verweilzeiten in den Pulsbereichen

11.3.26. ⊗ TIMER = Timer 1 / Timer 2 / Timer 1+2
Voraussetzung: Nur nach Auswahl Timer (Kap. 13.1.)
Abruf: P
Start der Messung: STW drücken
Ende der Messung Automatisch nach Ablauf Timer (bzw. Anzahl der Abfolgen bei Timer 1+2), Beeper Signal
Abruf der Puls-Daten: P „Limit Lo Hi“ (Werte laufen automatisch im 2 Sekunden-Rhythmus hintereinander ab)

Reset: STW 4 sec. lang
Vergleiche Kapitel 14.2. Training mit den Timern

11.3.27. ⊗ COUNTDOWN = Countdown-Timer
Voraussetzung: Nur nach Auswahl Countdown-Timer (Kap 13.1.)
Abruf: P
Start der Messung: STW drücken
Ende der Messung Automatisch nach Ablauf Countdown, Beeper Signal
Abruf der Puls-Daten: P „Limit Lo Hi“ (Werte laufen automatisch im 2 Sekunden-Rhythmus hintereinander ab)
Reset: STW 4 sec. lang
Vergleiche Kapitel 14.3. Training mit dem Countdown-Timer

11.3.28. ⊗ LAP-TIMER = Lap-Timer
Voraussetzung: Nur nach Auswahl Lap-Timer (Kap 13.1.)
Abruf: P
Start der Messung: STW drücken
Wechsel zur nächsten Lap A+P gleichzeitig drücken
Ende/Pause STW drücken
Abruf der Lap-Daten: P „Lap Rec“
STW Wechsel zu den nächsten Lap-Daten
Reset: STW 4 sec. lang
Vergleiche Kapitel 14.4. Training mit dem Lap-Timer

11.3.29. ⊗ DSCHN PULS = Durchschnittspuls der aktuellen Timing Periode
Voraussetzung: Nur bei laufender oder gestoppter und nicht gelöschter Funktion Stoppuhr/Timer/Countdown/Lap-Timer
Abruf der Informationen P „Dschn Puls“
Reset: STW 4 sec. lang

11.3.30. ⊗ MAX PULS = Maximalpuls der aktuellen Timing Periode
Voraussetzung: Erfassung nur bei laufender oder gestoppter und nicht gelöschter Funktion Stoppuhr/Timer/Countdown/Lap-Timer
Abruf der Informationen: P „Max Puls“
Reset: STW 4 sec. lang

11.3.31. ⊗ PULS MAX % = Prozentualer Puls vom persönlichen Maximalpuls

Voraussetzung: Anzeige nur wenn Limits und persönliche Daten definiert sind und Timing Funktion läuft (STW)

Abruf der Informationen: P „Puls Max %“

11.3.32. ⊗ LIMIT LO HI = Verweilzeiten in den Pulsbereichen

Voraussetzung: Nur bei laufender oder gestoppter und nicht gelöschter Erfassung Stoppuhr / Timer / Countdown / Lap-Time
Nur wenn persönliche Daten eingegeben sind (Kap. 7.2.)
Immer bezogen auf ausgewähltes Trainingsprogramm (Limit 1, 2 oder 3, Kap. 7.3.)

Abruf der Informationen: P „Limit Lo Hi“ (Werte laufen automatisch im 2 Sekunden-Rhythmus hintereinander ab)

Reset: STW 4 sec. lang

11.3.33. ⊗ ERHOLZEIT oder ERHOLPULS = Erholungs-Zeit- und -Puls Messung

Voraussetzung: Nur wenn Erholzeit/Erholpuls definiert ist, Kap. 7.4

Start der Messung: 1+2 gleichzeitig drücken

Abruf der Informationen: P RECOV TIME oder RECOV PULSE

Reset: STW 4 sec. lang

11.3.34. ⊗ KALORIEN = Kalorienverbrauch der aktuellen Timing Periode

Voraussetzung: Nur bei laufender Funktion Stoppuhr / Timer / Coundown / Lap-Timer. Nur wenn persönliche Daten eingegeben sind (Kap. 7.2.)

Abruf der Informationen: P „Kalorien“

Reset: STW 4 sec. lang

11.3.35. ⊗ LEISTUNG WATT = aktuelle Leistung in Watt (optional)

Voraussetzung: Nur wenn persönliche Daten eingegeben sind (Kap. 7.2.)

Abruf der Informationen: P „Leistung Watt“

WICHTIG: Funktioniert nur bei installierter Trittfrequenzerweiterung. Bei installierter Trittfrequenzoption zeigt die Leistungsanzeige NULL an, wenn Sie die Pedale nicht mehr bewegen.

12. FAHREN MIT DEM NAVIGATOR

Mit dem VDO-Navigator können Sie Fahrten nach Roadbooks (z.B. Moser Guide) absolvieren. Roadbooks werden von vielen Verlagen für traumhafte Touren (sowohl Rennrad, als auch Mountain Bike) angeboten. Durch die detaillierte km-Beschreibung bestimmter Orientierungspunkte wird das Abfahren einer vorgegebenen Tour vereinfacht.
Hinweis: Diese Funktion ist im Wandermodus nicht verfügbar.

Der VDO-Navigator ist ein unabhängiger km- bzw mi-Zähler und arbeitet in folgenden Modi:
a. abwärts zählend: zum Anzeigen der verbleibenden Strecke bis zum nächsten Orientierungspunkt
b. aufwärts zählend: zum Anzeigen der seit dem letzten Orientierungspunkt zurückgelegten Strecke
Übrigens: Der Navigator läuft immer automatisch mit, auch wenn Sie ihn nicht eingestellt haben.

Der Navigator-km-Stand kann an jedem beliebigen Punkt eingestellt/ geändert werden. Sie können also auch mitten in eine Tour einsteigen oder eine km-Korrektur durchführen, wenn Sie sich verfahren haben.

12.1. AUSWÄHLEN DES NAVIGATORMODUS

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „NAVIGATOR EINSTELLEN“
M „NAVIGATOR VORWÄRTS“ (▼ für Wechsel zur „NAVIGATOR RÜCKWÄRTS“)
M „NAVIGATOR NÄCHSTE ZIF“
▼ ▲ letzte Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „NAVIGATOR NÄCHSTE ZIF“
... für alle Ziffern von hinten nach vorn wiederholen
M „NAVIGATOR ? set ok ?“
▼ ▲ erste Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „NAVIGATOR set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Navigator“

12.2. ZURÜCKSTELLEN DES NAVIGATORS AM ORIENTIERUNGSPUNKT

sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
▼▲ „Navigator ? reset ?“
M „Navigator ? reset ?“ <<?reset?>> blinkt
M „Navigator reset fertig“

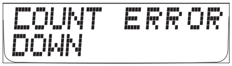
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Navigator“
Navigator zurückstellen fertig

13. DIE TIMING FUNKTIONEN

Die folgenden Einstellungen sind für die Nutzung der Pulsfunktionen Kapitel 14. besonders wichtig.

Ihr VDO-Computer verfügt über 6 verschiedene Timing-Funktionen. Wenn eine der Timing Funktionen läuft, blinkt grundsätzlich das TIMING-Indikator-Symbol ⊛ oben links im Display. Außerdem erfolgt bei jeder laufenden Timing-Funktion die Erfassung der Verweilzeiten in den Trainingsbereichen (Kap. 14)
Der Einstell-/Messbereich für alle Timing Funktionen ist 0:00:00 h bis 24:00:00 h
TIMER 1: Sie können eine Zeit programmieren, z.B. für Intervalltraining. TIMER 1 zählt ab Null vorwärts. Am Ende von TIMER 1 ertönt ein einfacher Beep.
TIMER 1 funktioniert nur dann, wenn Sie eine Zeit eingestellt haben. Haben Sie das vergessen, zeigt Ihr VDO Computer „Timer Error“ an
TIMER 2: Sie können eine Zeit programmieren, z.B. für die Ruhephase in einem Intervall-Training. TIMER 2 zählt ab Null vorwärts. Am Ende von TIMER 2 ertönt ein doppelter Beep. Timer 2 funktioniert nur dann, wenn Sie eine Zeit eingestellt haben. Haben Sie das vergessen, zeigt Ihr VDO Computer „Timer Error“ an
TIMER 1+2: Bei dieser Funktion laufen abwechselnd erst TIMER 1, dann TIMER 2 ab. Am Ende von TIMER 1 ertönt ein einfacher Beep und TIMER 2 beginnt automatisch zu laufen. Am Ende von TIMER 2 ertönt ein doppelter Beep. TIMER 1+2 läuft solange, bis Sie diese Funktion stoppen (mit STW).Timer 1 + 2 funktionieren nur dann, wenn Sie eine Zeit eingestellt haben. Haben Sie das vergessen, zeigt Ihr VDO Computer „Timer Error“ an

COUNTDOWN: Sie können eine Zeit programmieren, von dieser Zeit wird rückwärts gezählt. Am Ende der COUNTDOWN Zeit ertönt ein einfacher Beep. Countdown funktioniert nur dann, wenn Sie eine Zeit eingestellt haben. Haben Sie das vergessen, zeigt Ihr VDO Computer „Countdown Error" an.



LAP TIMER: Der LAP-TIMER erlaubt die manuelle Speicherung von bis zu 50 Rundenwerten. Der LAP-Timer benötigt keine Voreinstellung. Sie betätigen an beliebigen Punkten der Trainingseinheit die Tasten P + A gleichzeitig. Dabei werden die folgenden Werte gespeichert:

- Dauer der Runde
- Durchschnittliche Herzfrequenz auf der Runde
- Durchschnittliche Geschwindigkeit auf der Runde

Die Rundenwerte können jederzeit bei gestoppter Zeitmessung abgerufen werden.

STOPPUHR: Mit der manuellen Stoppuhr können die Pulswerte von Trainingseinheiten manuell erfasst werden.

13.1. TIMING FUNKTION AUSWÄHLEN

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select"
	▼▲	„Timer settings"
	M	„Timer ? Auswahl ?"
Auswahl	M	„Timer 1? Auswahl ?"
Timer	▼	„Timer 2 ? Auswahl ?"
	▼	„Timer 1 + 2 ? Auswahl ?" >>> Abfrage Wiederholungen „Timer 1+2 Repeats ?Auswahl?
	▼	„Countdown ? Auswahl ?"
	▼	„Lap Timer ? Auswahl ?"
	▼	„Stoppuhr ? Auswahl ?"
	M	Auswahl bestätigen „ Set fertig"

Falls Sie bei Timer 1, Timer 2, Timer 1+2 oder Countdown noch keine Werte eingestellt haben, zeigt Ihr VDO Computer nun „ERROR" im Display an. Fahren Sie dann mit dem folgenden Kapitel 13.2. Timer einstellen fort.

13.2. TIMER EINSTELLEN (bei Auswahl Timer 1 oder Timer 2 oder Timer 1+2)

Timer 1/Timer 2 Zeiten einstellen

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select"
	▼▲	„Timer settings"
	M	„Timer ? Auswahl ?"
	▼	„Timer einstellen?"
	M	„Timer 1 einstellen?"
	▼	„Timer 2 einstellen?"
Auswahl	M	„Timer _ einstellen?
	M	„Set Stunden ? weiter ?"
	▼ ▲	Stunden einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
	M	„Set Minuten ? weiter ?"
	▼ ▲	Minuten einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
	M	„Set Sekunden ? weiter ?"

▼ ▲ Sekunden einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Timer _ ? set ok ?“
M „Timer _ set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Timer _“
Falls Sie bei Timer 1 oder/und Timer 2 noch keine Werte eingestellt haben, zeigt Ihr VDO Computer nun „ERROR“ im Display an.

13.3. TIMER 1 + 2 WIEDERHOLUNGEN EINSTELLEN
(bei Auswahl Timer 1+2)

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Timer settings“
M „Timer ? Auswahl ?“
M „Timer 1 ? Auswahl ?“
▼ ▲ „Timer 1 + 2 ?Auswahl?“
M „Timer 1+2 Repeats ?Auswahl?
▼ ▲ Anzahl Wiederholungen einstellen (lange für Schnell-durchlauf)
M „Timer 1+2 ? set ok ?“
M „Timer 1+2 set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Timer 1/2“
Falls Sie bei Timer 1 oder/und Timer 2 noch keine Werte eingestellt haben, zeigt Ihr VDO Computer nun „ERROR“ im Display an.

13.4. COUNTDOWN EINSTELLEN (bei Auswahl Countdown Timer)

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Timer settings“
M „Timer ? Auswahl ?“
▼ „Timer einstellen?“
M „Timer 1 einstellen?“
▼ „Countdown einstellen?“
M „Set Stunden ? weiter ?“
▼ ▲ Stunden einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Set Minuten ? weiter ?“
▼ ▲ Minuten einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Set Sekunden ? weiter ?“
▼ ▲ Sekunden einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Countdown ? set ok ?“
M „Countdown set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Countdown“
Falls Sie bei Countdown noch keinen Werte eingestellt haben, zeigt Ihr VDO Computer nun „ERROR“ im Display an.

13.5. LAP-TIMER

Der LAP-TIMER erlaubt die manuelle Speicherung von bis zu 50 Run-denwerten. Der LAP-Timer muss zunächst mit der STW Taste gestartet werden. Zum Speichern der LAP-Daten betätigen Sie an beliebigen Punkten der Trainingseinheit die Tasten P A gleichzeitig. Dabei werden folgende Werte gespeichert:
- Dauer der Runde
- Durchschnittliche Herzfrequenz auf der Runde
- Durchschnittliche Geschwindigkeit auf der Runde

Die Rundenwerte können jederzeit bei gestoppter Zeitmessung abge-rufen werden.

13.6. STOPPUHR

Der Einsatz der Stoppuhr erfordert keine vorherige Einstellung. Sie kann nach Vorauswahl (Kap. 13.1.) jederzeit mit STW gestoppt oder gestartet werden.

14. TRAININGSSTEUERUNG MIT DEN PULSFUNKTIONEN

Zum Vornehmen der Einstellungen beachten Sie bitte Kapitel 13.
Zur gezielten Trainingssteuerung ist es erforderlich, durch gezielte Belastung den Puls in bestimmten Bereichen zu halten, siehe Kapitel 7.2. Die unterschiedlichen Trainingsprogramme werden durch eine Unter- und eine Obergrenze definiert. Der Pulsbereich zwischen den beiden Werten ist in der Regel der Zielbreich für Ihr Training. Nach Bestimmung der Pulsbereiche (automatisch oder manuell) zeichnet Ihr VDO Computer die Verweildauer im Zielbreich sowie die Zeiten überhalb und unterhalb des Zielbereiches auf. Zur Echtzeit-Überwachung zeigt Ihr VDO Computer das Verlassen des Zielbreiches durch ein akustisches Signal an, wenn Sie dieses zuvor eingestellt haben (Kap. 13.1)

14.1. TRAINING MIT DER STOPPUHR

Die Stoppuhr bietet die einfachste Möglichkeit, die Pulsdaten zu erfassen. Während der laufenden Stoppuhr werden die Pulsdaten aufgezeichnet. Eine Unterbrechung/Fortsetzung der Aufzeichnung ist jederzeit mit STW möglich.

step 1 Vorbereitung der Aufzeichnung:
- Einstellung der Trainingsbereiche, automatisch Kapitel 7.1 oder manuell Kapitel 7.2
- Trainingsprogramm Limit 1, Limit 2, Limit 3 auswählen (Kap. 7.3)
- Im Einstellmenu „Timer Settings“ STOPPUHR auswählen (Kap 13.2.)

step 2 Beginn der Aufzeichnung:
STW Start der Aufzeichnung
4sec. P Einschalten / Ausschalten des akustischen Puls-Signals

step 3 Beendigung / Unterbrechung der Aufzeichnung:
STW Stopp der Aufzeichnung

step 4 Abruf der Werte (auch während der Aufzeichnung)
P Abruf der Daten über das Pulsmenu „LIMIT LO HI“ (Anzeige zeigt automatisch die Zeiten für die drei Bereiche in % an)
- Zeit über der Obergrenze
- Zeit zwischen den Grenzwerten
- Zeit unter der Untergrenze

step 5 Löschen der aufgezeichneten Daten
4sec. STW

TIPP: Messen Sie am Ende der Trainingseinheit die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).

Hinweis: Sämtliche Fahrrad-, Höhen- und Pulsfunktionen sind auch während des Timerbetriebs über die Tasten 1 2 A P abrufbar.

14.2. TRAINING MIT TIMER 1 / TIMER 2 / TIMER 1+2
Timer 1 bzw. Timer 2 bieten unabhängig voneinander die Möglichkeit, Intervalle mit manueller Steuerung in das Training einzubauen.

Timer 1:Programmierbarer Timer mit Vorwärtszählung, Auto-Repeat-Funktion, einfacher Beep nach Ablauf von Timer 1.

Timer 2: Programmierbarer Timer mit Vorwärtszählung. Auto-Repeat-Funktion, doppelter Beep nach Ablauf von Timer 2.

Kombination Timer 1 + 2: Die Kombination von Timer 1+2 können Sie optimal für Intervall-Training einsetzen: Timer 1 = aktive Phase, Timer 2 = Ruhephase. Bei Ablauf von Timer 1 ertönt ein einfacher Beep, bei Ablauf von Timer 2 ein doppelter Beep. Sei können für Timer 1+2 die Anzahl der Wiederholungen einstellen. Timer 1+2 läuft dann so lange, bis alle Wiederholungen abgelaufen sind oder die Messung durch STW unterbrochen wird.

WICHTIG: Während eines Timer-Betriebs werden die Verweildauern der Pulsfrequenz in den gewählten Trainingsbereichen aufgezeichnet (vgl. Kap. 13.1)

step 1 Vorbereitung der Aufzeichnung:
- Einstellung der Trainingsbereiche, automatisch Kapitel 7.1 oder manuell Kapitel 7.2
- Trainingsprogramm Limit 1, Limit 2, Limit 3 auswählen (Kap. 77.3)
- Im Einstellmenu „Timer Settings“ den gewünschten Timer, bzw. die Kombination von beiden auswählen UND einstellen (Kap. 13.1.)

step 2 Beginn der Aufzeichnung:

	STW	Start der Aufzeichnung
4sec.	P	Einschalten/Ausschalten des akustischen Puls-Signals

step 3 Beendigung/Unterbrechung der Aufzeichnung:
AUTOMATISCH je nach Timer-Auswahl beim Ende des jeweiligen Timers, oder am Ende aller gewählten Wiederholungen bei der Kombinationsfunktion Timer 1+2

	STW	Manuelle Unterbrechung = Stopp der Aufzeichnung

step 4 Abruf der Werte (auch während der Aufzeichnung)

	P	Abruf der Daten über das Pulsmenu „LIMIT LO HI“

(Anzeige zeigt automatisch die Zeiten für die drei Bereiche in % an)
- Zeit über der Obergrenze
- Zeit zwischen den Grenzwerten
- Zeit unter der Untergrenze

step 5 Löschen der aufgezeichneten Daten
4sec. STW

Hinweis: Sämtliche Fahrrad-, Höhen- und Pulsfunktionen sind auch während des Timerbetriebs über die Tasten 1 2 A P abrufbar.
TIPP: Messen Sie am Ende des Belastungs-Timers die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).

14.3. TRAINING MIT DEM COUNTDOWN-TIMER
Der Countdown Timer ist ein programmierbarer Timer mit Rückwärts-

zählung. Er eignet sich besonders gut zum Einsatz im Zeitfahrtraining. Am Ende der Countdown-Zeit ertönt ein einfacher Beep.

WICHTIG: Während eines Countdown-Betriebs werden die Verweildauern der Pulsfrequenz in den gewählten Trainingsbereichen aufgezeichnet (vgl. Kap. 13.1)

step 1 Vorbereitung der Aufzeichnung:
- Einstellung der Trainingsbereiche, automatisch Kapitel 7.1 oder manuell Kapitel 7.2
- Trainingsprogramm Limit 1, Limit 2, Limit 3 auswählen (Kap. 7.3)
- Im Einstellmenu „Timer Settings“ den Countdown-Timer auswählen UND einstellen (Kap 13.1.)

step 2 Beginn der Aufzeichnung:

STW Start der Aufzeichnung

4sec. P Einschalten/Ausschalten des akustischen Puls-Signals

step 3 Beendigung/Unterbrechung der Aufzeichnung:

AUTOMATISCH nach Ablauf der Countdown Zeit

STW Manuelle Unterbrechung = Stopp der Aufzeichnung

step 4 Abruf der Werte (auch während der Aufzeichnung)

P Abruf der Daten über das Pulsmenu „LIMIT LO HI“

(Anzeige zeigt automatisch die Zeiten für die drei Bereiche in % an)
- Zeit über der Obergrenze
- Zeit zwischen den Grenzwerten
- Zeit unter der Untergrenze

step 5 Löschen der aufgezeichneten Daten

4sec. STW

TIPP: Messen Sie am Ende der Trainingseinheit die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).

Hinweis: Sämtliche Fahrrad-, Höhen- und Pulsfunktionen sind auch während des Timerbetriebs über die Tasten 1 2 A P abrufbar.

TIPP: Messen Sie am Ende des Countdown-Timers die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).

14.4. TRAINING MIT DEM LAP-TIMER

Der Lap-Timer Ihres VDO Computers ist für die Durchführung von Runden-Trainings konzipiert. Sie haben die Möglichkeit, bis zu 50 Runden (Laps) manuell zu setzen. Ihr Computer speichert dann automatisch für jede Lap folgende Werte:
- Runden-Zeit
- Durchschnitts-Puls während der Runde
- Durchschnitts-Geschwindigkeit während der Runde (WICHTIG: keine Anzeige im Wander-Modus)

Mit diesen Werten können Sie hervorragend Ihre Leistungsentwicklung beobachten, wenn Sie stets die gleichen Runden/Laps absolvieren. Das können z.B. bestimmte Bergwertungen oder Flachstücke auf Ihrer Trainingsrunde sein. Die Lap-Timer Funktion ist im Fahrradmodus und im Wandermodus einsetzbar.

Wichtig:

1. Die für die einzelnen Runden/Laps gespeicherten Werte können erst nach Abschluss der Messung im Recallmodus abgerufen werden.

2. Bei laufendem Lap-Timer werden die Verweildauern der Pulsfrequenz in den gewählten Trainingsbereichen aufgezeichnet (vgl. 13.1)

step 1 Vorbereitung der Aufzeichnung:
- Einstellung der Trainingsbereiche, automatisch Kapitel 7.1 oder manuell Kapitel 7.2
- Trainingsprogramm Limit 1, Limit 2, Limit 3 auswählen (Kap. 7.3)
- Im Einstellmenu „Timer Settings“ den Lap-Timer auswählen (Kap. 13.1).

step 2 Laps starten/wechseln/unterbrechen:

P — Einschalten/Ausschalten des akustischen Puls-Signals

STW — Lap 1 starten

gleichzeitig drücken:

A P — Lap 1 beenden und gleichzeitig Lap 2 starten

nächste Lap starten:

A P — Lap 2 beenden und gleichzeitig Lap 3 starten ...

unterbrechen:

STW — Lap-Messung unterbrechen (z.B. für Erholungsrunde oder Pause)

Sie können jede Lap beliebig oft unterbrechen oder beenden und bis zu 50 einzelne Laps aufzeichnen.

step 3 Abruf der Werte (während einer Pause oder nach Beendigung des Lap-Trainings).

Voraussetzung: Der Lap-Timer muss gestoppt sein (STW)

P — Abruf der Daten über das Pulsmenu „LAP REC“ Anzeige der Werte für LAP 1

Mittelleiste links: Durchschnitts-Puls auf der Lap

Mittelleiste rechts: Durchschnitts-Geschwindigkeit auf der Lap (WICHTIG: keine Anzeige im Wander-Modus)

Fußleiste: Lap-Nummer und Zeit der Lap

STW — Wechsel zur Anzeige der Werte für Lap 2

STW — Wechsel zur Anzeige der Werte für Lap 3

...

Während oder auch nach dem Lap-Training können jederzeit die Pulsaufzeichnungswerte angezeigt werden:
Abruf der Daten über das Pulsmenu „LIMIT LO HI“ (Anzeige zeigt automatisch die Zeiten für die drei Bereiche in % an)
- Zeit über der Obergrenze
- Zeit zwischen den Grenzwerten
- Zeit unter der Untergrenzen

step 5 Löschen aller aufgezeichneten Lap-Daten

4sec. STW

Hinweis: Die Lap-Daten können nicht einzeln gelöscht werden.

TIPP: Messen Sie am Ende der Trainingseinheit die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).
HINWEIS für DATA RECORDING:
Alle Lap-Daten werden beim Einsatz des DATA RECORDING (Kap. 15.) ebenfalls mit aufgezeichnet und bei der Datenübertragung auf den PC mit übertragen. Mit Hilfe der enthaltenen Trainingssoftware „PC-SPORT“ sind die Lap-Daten dann am PC abrufbar.

15. DATA RECORDING & ÜBERTRAGUNG DER DATEN AUF DEN PC

Ihr VDO Computer ist für die Aufzeichnung und Übertragung von Trainingsdaten auf Ihren PC ausgelegt. Die aufgezeichneten und übertragenen Daten können am PC ausgewertet werden. Sie können mit der Software „PC-Sport“ ein Trainingstagebuch führen, Entwicklungen über bestimmte Zeiträume verfolgen und gezielt einen Formaufbau planen.
Alle notwendigen Elemente für diese Anwendung sind im Lieferumfang Ihres Computers enthalten:

1. Docking Station mit USB-Kabel zum Übertragen der Daten auf den PC
2. CD-ROM mit Trainings- und Auswerte-Software PC-Sport und digitalem Handbuch

Was passiert beim Aufzeichnen von Trainingseinheiten?
Je Trainingseinheit (Start/Stopp siehe unten) erzeugt Ihr VDO Computer eine Datei/einen Datensatz in seinem Speicher. In diesem Datensatz werden (nach dem Start der Datenaufzeichnung) in einem Intervall (10 /20 Sek.) folgende Daten erfasst:

- alle Fahrrad-Daten (nur bedingt im Wandermodus)
- alle HöhenDaten (nur bedingt im Wandermodus)
- alle PulsDaten (nur bedingt im Wandermodus)
- Lap-Daten, wenn Lap-Timer verwendet wird
- alle TrittfrequenzDaten (wenn Trittfrequenz-Kit installiert ist)

Hinweis:
Wenn der Lap-Timer verwendet wird, werden die Lap-Daten mit einem Flag versehen. Beim Übertragen der Daten vom Computer zum PC werden die Lap-Daten über diesen Flag identifiziert und im Programm separat angezeigt und ausgewertet.

WICHTIG BITTE UNBEDINGT BEACHTEN:
a. Die Speicherkapazität des Gerätes ist für insgesamt 100 Trainingsstunden ausgelegt.
b. Nach Überschreiten dieser Gesamtzeit werden automatisch die ältesten Daten im Speicher mit neuen Daten überschrieben.
c. Ein manuelles Löschen von Trainingsdaten ist nicht möglich.
d. Durch das Aufzeichnungsintervall von 10 / 20 Sek. kann es zu geringfügigen Abweichung zwischen den Daten in Ihrem VDO Computer und denen im Programm PC-Sport kommen
TIPP: Schließen Sie Ihren VDO Computer regelmäßig an Ihren PC an, damit keine wichtigen Daten überschrieben werden. Eine manuelle Kontrolle/Auslesung der Datensätze des DATA RECORDING und eine Datenlöschung ist an Ihrem VDO Computer selbst nicht möglich.

15.1. START / STOPP DER DATENAUFZEICHNUNG

Die Datenaufzeichnung muss manuell gestartet werden:

Datenaufzeichnung starten:
gleichzeitig drücken: P 1 — Start der Datenaufzeichnung „REC“ wird in der Mittelleiste angezeigt

Datenaufzeichnung beenden:
gleichzeitig drücken: P 1 — Stopp der Datenaufzeichnung „REC“ erlischt

Was passiert bei einer Pause?
Wenn man während des DATA RECORDING eine Pause macht, und der Computer nach 5 Minuten in den SLEEP MODUS (Kap. 16) geht, dann wird auch das DATA RECORDING unterbrochen. Wird der SLEEP MODUS

durch Tastendruck beendet, wird automatisch das DATA RECORDING fortgesetzt.

TIPP: Lassen Sie Ihren VDO Computer auf der Lenkerhalterung, damit der Sleep Modus aktiviert und die Aufzeichnung nach 5 Minuten automatisch unterbrochen wird (Kap. 16 Sleep Modus).
ACHTUNG: Wenn Sie die Datenaufzeichnung bei einer Pause manuell durch P 1 unterbrechen, wird beim Neustart ein neuer Datensatz erzeugt. Auch wenn Sie während des DATA RECORDING ein Tour Daten Reset machen, wird von Ihrem VDO Computer ein neuer Datensatz erzeugt.

15.2. ÜBERTRAGUNG DER DATEN AUF IHREN PC >>> P11
Installieren Sie die Software PC-Sport auf Ihrem PC
Setzen Sie Ihren VDO Computer wie abgebildet in die Dockingstation ein und verbinden Sie das USB-Kabel mit einem USB-Anschluss Ihres PCs. Starten Sie nun PC Sport
- Wählen Sie unter „DATEI“ den Import
- Wählen sie im Import VDO Serie-Z
- Start Button im Programm PC Sport klicken, dann am Z3 in den Einstellmodus gehen:

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„PC LINK Auswahl“
	M	„PC-LINK SENDING“ (Die Datenübertragung wird durch wechselnde Ziffern im Display angezeigt)

Der PC erhält jetzt die Daten Ihres Computers. Die Datenübertragung wird durch wechselnde Ziffern im Display des Computers angezeigt.

HINWEIS: Beim Import der Dateien erkennt das Programm PC-Sport, welche Dateien bereits importiert sind. Wenn Sie diese nochmals importieren wollen, müssen Sie diese manuell markieren und eine Warnmeldung bestätigen.
Beachten Sie nun die Anweisungen zum Speichern von Dateien im Programm PC-Sport. Alle weitere Informationen zum planen und Auswerten von Trainingseinheiten entnehmen Sie bitte dem elektronischen Benutzerhandbuch PC Sport auf der CD-Rom.

15.3. AUSWAHL DES AUFZEICHNUNGS-INTERVALLS
Ihr VDO Computer erlaubt die Wahl zwischen zwei Aufzeichnungs-Intervallen (10 Sekunden oder 20 Sekunden) für die Datenaufzeichnung.

Intervall 1:	20 Sekunden
Maximale Aufzeichnungsdauer:	100 Stunden
Auswahl des Aufzeichnungs-Intervalls:	A+2 drücken
Intervall 2 :	10 Sekunden
Maximale Aufzeichnungsdauer:	50 Stunden
Auswahl des Aufzeichnungs-Intervalls:	A+2 drücken

Im Display wird nun das eingestellte Aufzeichnungs-Intervall angezeigt:
DATA RECORD
INTERVAL
10 SEC
20 SEC
▼ ▲ Wechseln Sie zum jeweils anderen Aufzeichnungs-Intervall.

(M) Zur Bestätigung Ihrer Auswahl drücken Sie M.

ACHTUNG: Während einer Datenaufzeichnung ist die Umstellung des Aufzeichnungs-Intervalls nicht möglich.

16. SLEEP MODUS

Ihr VDO Computer verfügt über einen zweistufigen Sleep-Modus. Der Sleep-Modus wird automatisch aktiviert, wenn keine Daten mehr vom Computer empfangen werden.

Stufe 1 nach 5 Minuten: - Das Display geht in den Ruhezustand
- Das DATA RECORDING wird unterbrochen

Das Display zeigt nun Temperatur, Uhrzeit, Datum und Wochentag an.

ZUM AUFWECKEN drücken Sie bitte eine beliebige Taste.
Das DATA RECORDING wird nun automatisch fortgesetzt

Stufe 2 nach 15 Minuten: - Die Funkempfangskanäle werden geschlossen, um Strom zu sparen

Das Display zeigt bereits Temperatur, Uhrzeit, Datum und Wochentag an.

ZUM AUFWECKEN drücken Sie bitte eine beliebige Taste.
Ihr VDO Computer empfängt dann wieder alle bereits gepairten Sender, die sich in Reichweite befinden

Beschreibung Sonderfall 1
Keine Geschwindigkeitssignale (z.B. bei Pause)
Keine Trittfrequenzsignale (z.B. bei Pause)
Pulssignale werden weiter empfangen (z.B. Computer am Handgelenk)
In diesem Fall bleiben die Empfangskanäle für Geschwindigkeit und Trittfrequenz insgesamt 3 Stunden geöffnet. Dabei wird Energie verbraucht. Um die Batterielebensdauer zu verlängern, belassen Sie Ihren VDO Computer in der Lenkerhalterung und begeben Sie sich außerhalb des Empfangsbereiches oder legen Sie den Puls-Sende-Gurt ab. Damit ist sichergestellt, dass der Computer nach 5, bzw. 15 Minuten Stufe 1 bzw. Stufe 2 des Sleep Modus einstellt.

Nach Beedigung der Pause:
Drücken Sie ein beliebige Taste.

Ihr VDO Computer empfängt dann wieder alle bereits gepairten Sender, die sich in Reichweite befinden

17. FEHLERBEHEBUNG

Hier finden Sie eine Liste möglicher Fehler, ihrer Ursachen und was sie dagegen tun können:

Problem beim Pairing des Geschwindigkeitssenders / Trittfrequenz-senders	- Magnet-Position überprüfen (Abstand zwischen Magnet und Sender, Position des Magneten zum Sensorpunkt auf dem Sender) - Batterie im Sender prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)
Problem beim Pairing des Puls-Brustgurtes	- Prüfen Sie, ob der Brustgurt ausreichend angefeuchtet ist - Batterie im Puls-Brustgurt prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)
Keine Geschwindigkeitsanzeige	- Magnet-Position überprüfen (Abstand zwischen Magnet und Sender, Position des Magneten zum Sensorpunkt auf dem Sender) - Batterie im Sender prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)
Keine Trittfrequenz-Anzeige	- Magnet-Position überprüfen (Abstand zwischen Magnet und Sender, Position des Magneten zum Sensorpunkt auf dem Sender) - Batterie im Sender prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)

Keine Puls-Anzeige	- Prüfen Sie, ob der Brustgurt ausreichend angefeuchtet ist - Batterie im Puls-Brustgurt prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)
Keine Geschwindigkeits-Anzeige (Strich im Display)	Der Empfangskanal für die Geschwindigkeit ist abgeschaltet (länger als 15 Minuten kein Empfang eines Geschwindigkeits-Signals) Taste A + 1 gleichzeitig drücken
Keine Trittfrequenz-Anzeige (Strich im Display)	Der Empfangskanal für die Trittfrequenz ist abgeschaltet (länger als 15 Minuten kein Empfang eines Trittfrequenz-Signals) Taste A + 1 gleichzeitig drücken
Keine Puls-Anzeige (Strich im Display)	Der Empfangskanal für Puls ist abgeschaltet (länger als 15 Minuten kein Puls-Emfang) Taste A + 1 gleichzeitig drücken
Kein Durchschnitt-Puls	Timer ist nicht gestartet worden Timer starten

Kein Maximalpuls	Timer ist nicht gestartet worden Timer starten
Kein Puls in Prozent vom persönlischen Maximalpuls	Persönlicher Daten sind nicht eingestellt worden, Timer ist nicht gestartet worden
Keine Daten über Trainingszeiten in den eingestellten Trainingsbereichen	Timer ist nicht gestartet worden. Timer starten
Kalorien-Anzeige geht nicht	Persönlicher Daten sind nicht eingestellt worden, Timer ist nicht gestartet worden
Watt-Anzeige geht nicht	- Persönlicher Daten sind nicht eingestellt worden. -Watt-Einstellungen sind nicht gemacht worden - Trittfrequenz-Sender ist nicht installiert - Trittfrequenz-Sender funktioniert nicht
LAP-Daten (Runden Daten) können nicht abgerufen werden/sind nicht mehr da	Vor dem LAP-RECALL wurden die LAP-Daten gelöscht

Schraubenschlüssel blinkt im Display	Service-Intervall für Ihr Fahrrad wird angezeigt. Bringen sie Ihr Fahrrad zum Service oder machen Sie selbst den Service
Wanderschuh wird im Display angezeigt (Fahrrad-Strecken-Daten werden nicht mehr angezeigt)	Der Wander-Modus ist eingeschaltet. Im Wander-Modus stehen bestimmte Fahrrad-Funktionen nicht zur Verfügung
Uhrensymbol blinkt	Ein Timer läuft noch. Der Timer-Indikator blinkt
Glocken-Symbol wird angezeigt	Es ist ein Alarm eingestellt (Weckzeit)
Das LAP-Symbol blinkt LAP	Es läuft noch eine LAP-Aufzeichnung. Aufzeichnung beenden mit STW Taste
Das REC-Symbol blinkt REC	Es läuft eine Data-Recording. Alle Daten werden im Computer aufgezeichnet und können später auf den PC übertragen werden Data Recording beenden mit Taste P + 1

Daten-Download vom Z3 PC-Link/ Z2 PC-Link zum PC funktioniert nicht	- Überprüfen, ob der Computer auf der Docking Station montiert ist - Überprüfen, ob die Docking Station richtig über USB-Stecker an den PC angeschlossen ist - Überprüfen, ob PC-Sport-Software geöffnet ist - Überprüfen, ob PC-LINK im Computer aufgerufen und gestartet wurde - Überprüfen, ob im Programm PC Sport der Datei-Import VDO Serie Z geöffnet und gestartet wurde

18. GARANTIEBESTIMMUNGEN

VDO Cycle Parts gewährt für Ihren VDO-Computer eine Garantie von 5 Jahren ab Kaufdatum. Die Garantie erstreckt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler am Computer selbst, an der Docking-Station, an den Sendern und an der Lenker- und Armbandhalterung.
Kabel und Batterien sowie weitere Montagematerialien sind von der Garantie ausgeschlossen.
Die Garantie ist nur dann gültig, wenn die betroffenen Teile nicht geöffnet wurden (Ausnahme: Batteriefach des Computers), keine Gewalt angewendet wurde und keine mutwillige Beschädigung vorliegt.
Bitte bewahren Sie den Kaufbeleg sorgfältig auf, da er im Reklamationsfall vorgelegt werden muss.
Bei einer berechtigten Reklamation erhalten Sie von uns ein vergleichbares Austauschgerät. Ein Anspruch auf Ersatz des identischen Modells besteht nicht, wenn durch Modellwechsel die Produktion des reklamierten Modells eingestellt wurde.
Bitte wenden Sie sich mit allen Reklamationen und Garantieansprüchen an Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben. Oder senden Sie Ihre Reklamation direkt an.

Cycle Parts GmbH, Große Ahlmühle 33, D-76865 Rohrbach.
Für technische Fragen stehen wir Ihnen jederzeit unter folgender Hotline zur Verfügung: +49-6349-9635-10.
Weitere technischen Informationen erhalten Sie unter:
http://www.vdocyclecomputing.com
Im Zuge der Weiterentwicklung behalten wir uns technische Änderungen vor.

19. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Computer: ca. 49,6 x 46,6 x 16,5 mm , Gewicht: ca. 45 g
Lenkerhalterung: Gewicht: ca. 15 g
Geschwindigkeits-Sender: Gewicht ca. 20 g
Puls-Sender: Gewicht ca. 80 g
Batterie: 3V, Type 2032 (Computer); Type 2032 (Geschwindigkeits-Sender); Type 2032 (Puls-Sender)
Batterie Lebensdauer:
Computer ca. 300 Std., ca. 8000 KM (nur Geschwindigkeit)
Geschwindigkeits-Sender: ca. 800 Std., ca. 16.000 KM (Geschwindigkeit + Trittfrequenz)
Puls-Sender: ca. 800 Std.
Arbeits-Temperatur des Displays: -15 °C to +60 °C
Geschwindigkeits-Bereich: bei Radgröße 2155 mm, min 3 km/h, max 120 km/h
Fahrzeit Messbereich: bis 24:00:00 HH:MM:SS
Stoppuhr Messbereich: bis 24:00:00 HH:MM:SS
Tagestour Messbereich: bis 999,99 km oder mi
NAVIGATOR Messbereich: bis 999,99 km oder mi
Gesamt-KM 1 and 2 Messbereich: bis 99.999 km oder mi
Total Kilometer Messbereich: bis 199.999 km or mi
Radumfang Einstellbereich: 100 mm minimum, 3999 mm maximum
Aufzeichnungs-Kapazität: 100 Stunden, maximal 100 Touren je 1 Stunde

GB

Correct Disposal of This Product (Waste Electrical & Electronic Equipment)

(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems) This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.

D

Korrekte Entsorgung dieses Produkts (Elektromüll)

(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem) Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern. Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

DK

Korrekt affaldsbortskaffelse af dette produkt (elektrisk & elektronisk udstyr)

Mærket på dette produkt eller i den medfølgende dokumentation betyder, at produktet ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald efter endt levetid. For at undgå skadelige miljø- eller sundhedspåvirkninger på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse skal dette produkt bortskaffes særskilt fra andet affald og indleveres behørigt til fremme for bæredygtig materialegenvinding. Hjemmebrugere bedes kontakte forhandleren, hvor de har købt produktet, eller den lokale myndighed for oplysning om, hvor og hvordan de kan indlevere produktet med henblik på miljøforsvarlig genvinding. Erhvervsbrugere bedes kontakte leverandøren og læse betingelserne og vilkårene i købekontrakten. Dette produkt bør ikke bortskaffes sammen med andet erhvervsaffald.

SK

Správna likvidácia tohoto výrobku (Elektrotechnický a elektronický odpad)

Toto označenie na výrobku alebo v sprievodnej brožúre hovorí, že po skončení jeho životnosti by nemal byť likvidovaný s ostatným odpadom. Prípadnému poškodeniu životného prostredia alebo, udského zdravia môžete predísť tým, že budete takéto typy výrobkov oddeľovať od ostatného odpadu a vrátite ich na recykláciu. Používatelia v domácnostiach by pre podrobné informácie, ako ekologicky bezpečne naložiť s týmto výrobkom, mali kontaktovať buď predajcu, ktorý im výrobok predal, alebo príslušný úrad v okolí ich bydliska. Priemyselní používatelia by mali kontaktovať svojho dodávateľa a preveriť si podmienky kúpnej zmluvy. Tento výrobok by nemal byť likvidovaný spolu s ostatným priemyselným odpadom.

RO

Evacuarea corectă a acestui produs (reziduuri provenind din aparatură electrică şi electronică)

Marcajele de pe acest produs sau menţionate în instrucţiunile sale de folosire indică faptul că produsul nu trebuie aruncat împreună cu alte rezuduuri din gospodărie atunci când nu mai este în stare de funcţionare. Pentru a preveni posibile efecte dăunătoare asupra mediului înconjurător sau a sănătăţii oamenilor datorate evacuării necontrolate a reziduurilor, vă rugăm să separaţi acest produs de alte tipuri de rezuduuri şi să-l reciclaţi în mod responsabil pentru a promova refolosirea resurselor materiale. Utilizatorii casnici sunt rugaţi să ia legătura fie cu distribuitorul de la care au achiziţionat acest produs, fie cu autorităţile locale, pentru a primi informaţii cu privire la locul şi modul în care pot depozita acest produs în vederea reciclării sale ecologice. Companiile sunt rugate să ia legătura cu furnizorul şi să verifice condiţiile stipulate în contractul de vânzare. Acest produs nu trebuie amestecat cu alte reziduuri de natură comercială.

MK

Правилно отстранување на овој производ (Истрошена електрична и електронска опрема)

Оваа ознака прикажана на производот или во неговата документација покажува дека тој не треба да се фрла со преостанатиот отпад од домаќинствата, кога веќе нема да биде употреблив. За да се избегне можното нарушување на животната средина или на човековото здравје, како резултат на неконтролираното отстранување на отпадот, ве молиме да го одделите од другите видови отпад и совесно да го рециклирате, за да промовирате одржлива повторна употреба на материјалните ресурси. Корисниците во домаќинствата треба да се обратат до дистрибутерите кај кои го купиле производот или до локалите власти, за да ги дознаат деталите за тоа каде и како можат да го однесат производот заради рециклирање коешто е безбедно за животната средина. Деловните корисници треба да се обратат до нивните набавувачи и да ги проверат условите од договорот за купопродажба. При отстранувањето, овој производ не треба да се меша со другиот комерцијален отпад.

F

Comment éliminer ce produit (déchets d‘équipements électriques et électroniques)

(Applicable dans les pays de l‘Union Européen et aux autres pays européens disposant de systèmes de collecte sélective)
Ce symbole sur le produit ou sa documentation indique qu‘il ne doit pas être éliminé en fin de vie avec les autres déchets ménagers. L‘élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l‘environnement ou à la santé humaine, veuillez le séparer des autres types de déchets et le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Les particuliers sont invités à contacter le distributeur leur ayant vendu le produit ou à se renseigner auprès de leur mairie pour savoir où et comment ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu‘il soit recyclé en respectant l‘environnement. Les entreprises sont invitées à contacter leurs fournisseurs et à consulter les conditions de leur contrat de vente. Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets commerciaux.

I

Corretto smaltimento del prodotto (rifiuti elettrici ed elettronici)

(Applicabile in i paesi dell'Unione Europea e in quelli con sistema di raccolta differenziata) marchio riportato sul prodotto o sulla sua documentazione indica che il prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici al termine del ciclo di vita. Per evitare eventuali danni all'ambiente o alla salute causati dall'inopportuno smaltimento dei rifiuti, si invita l'utente a separare questo prodotto da altri tipi di rifiuti e di riciclarlo in maniera responsabile per favorire il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Gli utenti domestici sono invitati a contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto o l'ufficio locale preposto per tutte le informazioni relative alla raccolta differenziata e al riciclaggio per questo tipo di prodotto. Gli utenti aziendali sono invitati a contattare il proprio fornitore e verificare i termini e le condizioni del contratto di acquisto. Questo prodotto non deve essere smaltito unitamente ad altri rifiuti commerciali.

H

A termék megfelelő leadása (Elektromos és elektronikus készülékek hulladékkezelése)

A terméken vagy a hozzá tartozó dokumentáción szereplő jelzés arra utal, hogy hasznos élettartama végén a terméket nem szabad háztartási hulladékkal együtt kidobni. Annak érdekében, hogy megelőzhető legyen a szabálytalan hulladékleadás által okozott környezet- és egészségkárosodás, különítse ezt el a többi hulladéktól, és felelősségteljesen gondoskodjon a hulladék leadásáról, a hulladékanyagok fenntartható szintű újrafelhasználása céljából. A háztartási felhasználók a termék forgalmazójától vagy a helyi önkormányzati szervektől kérjenek tanácsot arra vonatkozóan, hová és hogyan vihetik el ez elhasznált terméket a környezetvédelmi szempontból biztonságos hulladékleadás céljából. Az üzleti felhasználók lépjenek kapcsolatba a forgalmazóval, és vizsgálják meg az adásvételi szerződés feltételeit. A terméket nem szabad leadni kereskedelmi forgalomból származó egyéb hulladékkal együtt.

LT

Tinkamas produkto atliekų tvarkymas (atitarnavusi elektros ir elektronikos įranga)

Šis ženklas, pateikiamas ant produkto ar jo dokumentacijoje, nurodo, kad pasibaigus produkto tarnavimo laikui, jo negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Kad būtų išvengta galimos nekontroliuojamo atliekų išmetimo žalos aplinkai arba žmonių sveikatai, ir siekiant skatinti aplinką tausojantį antrinių žaliavų panaudojimą, pašom atskirti jį nuo kitų rūšių atliekų ir atiduoti perdirbti. Informacijos, kur ir kaip pristatyti šį produktą saugiai perdirbti, privatūs vartotojai turėtų kreiptis arba į parduotuvę, kurioje šį produktą pirko, arba į vietines valdžios institucijas. Verslo vartotojai turėtų kreiptis į savo tiekėją ir peržiūrėti pirkimo sutarties sąlygas. Šis produktas tvarkant atliekas negali būti sumaišytas su kitomis atliekomis.

BG

Изхвърляйте правилно този продукт (отпадъчно електрическо и електронно оборудване)

Това обозначение на продукта или съпътстващите го материали означава, че той не бива да бъде изхвърлян заедно с другите битови отпадъци след края на полезния му живот. За да се предотврати възможно увреждане на околната среда или човешки живот от безконтролното изхвърляне на отпадъци, моля, отделяйте такива продукти от другите видове отпадъци и го рециклирайте, демонстрирайки отговорно отношение към насърчаването на устойчива многократна употреба на материални ресурси. При употреба за битови нужди трябва да се свържете с продавача на дребно, от когото сте закупили продукта или с местните власти за подробности относно това къде и как можете да предадете продукта за безопасно рециклиране. При употреба за стопански нужди трябва да се свържете с доставчика си и да проверите реда и условията в договора за закупуване. Този продукт не трябва да се смесва с други отпадъци на работното място.

EE

Õige viis toote käsutusest kõrvaldamiseks (elektriliste ja elektrooniliste seadmete jäätmed)

Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutusaja lõppemisel kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Selleks, et vältida jäätmete kontrollimatu kõrvaldamisega seotud võimaliku kahju tekitamist keskkonnale või inimeste tervisele ning edendada materiaalsete vahendite säästvat taaskasutust, eraldage toode muudest jäätmetest ja suunake taasringlusse. Kodukasutajad saavad teavet keskkonnaohutu ringlussevõtu kohta kas toote müüjalt või keskkonnaametist. Firmad peaksid võtma ühendust tarnijaga ning kontrollima ostulepingu tingimusi ja sätteid. Toodet ei tohi panna muude hävitamiseks mõeldud kaubandusjäätmete hulka.

E

Eliminación correcta de este producto (material eléctrico y electrónico de descarte)

(Aplicable en la Unión Europea y en países europeos con sistenmas de recogida selectiva de residuos) La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales. Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro. Los usuarios comerciales pueden contactar con su proveedor y consultar las condiciones del contrato de compra. Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

NL

Correcte verwijdering van dit product (elektrische & elektronische afvalapparatuur)

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatiemateriaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd. Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen. Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

FIN

Tämän tuotteen turvallinen hävittäminen (elektroniikka ja sähkölaitteet)

Oheinen merkintä tuotteessa tai tuotteen oheismateriaalissa merkitsee, että tätä tuotetta ei tule hävittää kotitalousjätteen mukana sen elinkaaren päätyttyä. Hallitsemattomasta jätteenkäsittelystä ympäristölle ja kanssaihmisten terveydelle aiheutuvien vahinkojen välttämiseksi tuote tulee käsitellä muista jätteistä erillään. Jäte on hyvä kierrättää raaka-aineiksi kestävän ympäristökehityksen takia. Kotitalouskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tuotteen myyneeseen jälleenmyyjään tai paikalliseen ympäristöviranomaiseen, jotka antavat lisätietoja tuotteen turvallisista kierrätysmahdollisuuksista. Yrityskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tavarantoimittajaan ja selvittää hankintasopimuksen ehdot. Tätä tuotetta ei tule hävittää muun kaupallisen jätteen seassa.

LV

Izstrādājuma pareiza likvidēšana (nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces)

Uz izstrādājuma vai tam pievienotajās instrukcijās dotais marķējums norāda, ką to nedrīkst likvidēt kopā ar citiem sadzīves atkritumiem pēc tā ekspluatācijas laika. Lai nevērstu videi un cilvēku veselībai iespējamo kaitējumu, kas ir saistīts ar nekontrolējamu atkritumu likvidēšanu, tas jānošķir no citiem atkritumiem un jāpārstrādā, lai sekmētu materiālo resursu atbildīgu atkārtotu lietošanu. Mājsaimniecības lietotājiem jāsazinās vai nu ar veikalu, kurā šis izstrādājums ir pirkts, vai ar pašvaldību, lai iegūtu informāciju par to, kā un kur var nodot šo izstrādājumu, lai garantētu ekoloģiski drošu reciklēšanu. Rūpnieciskajiem lietotājiem jāsazinās ar piegādātāju un jāpārbauda pirkuma līguma nosacījumi. Šo izstrādājumu nedrīkst sajaukt ar citiem likvidējamiem rūpnieciskajiem atkritumiem.

S

Korrekt avfallshantering av produkten (elektriska och elektroniska produkter)

Denna markering pä produkten och I manualen anger att den inte bör sorteras tillsammans med annat hushällsavfall när dess livstid är över. Tili förebyggande av skada pä miljö och hälsa bör produkten hanteras separat för ändamälsenlig ätervinning av dess beständsdelar. Hushällsanvändare bör kontakta den äterförsäljare som sait produkten eller sin kommun för vidare information om var och hur produkten kan ätervinnas pä ett miljösäkert sätt. Företagsanvändare bör kontakta leverantören samt verifiera angivna villkor i köpekontraktet. Produkten bör inte hanteras tillsammans med annat kommersiellt avfall.

CZ

Správná likvidace tohoto produktu (Zničení elektrického a elektronického zařízení)

Tato značka zobrazená na produktu nebo v dokumentaci znamená, že by neměl být používán s jinými domácími zařízeními po skončení svého funkčního období. Aby se zabránilo možnému znečištění životního prostředí nebo zranění člověka díky nekontrolovanému zničení, oddělte je prosíme od dalších typů odpadů a recyklujte je zodpovědně k podpoře opětovného využití hmotných zdrojů. Členové domácnosti by měli kontaktovat jak prodejce, u něhož produkt zakoupili, tak místní vládní kancelář, ohledně podrobností, kde a jak můžete tento výrobek bezpečně vzhledem k životnímu prostředí recyklovat. Obchodníci by měli kontaktovat své dodavatele a zkontrolovat všechny podmínky koupě. Tento výrobek by se neměl míchat s jinými komerčními produkty, určenými k likvidaci.

PL

Prawidłowe usuwanie produktu (zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny)

Oznaczenie umieszczone na produkcie lub w odnoszących się do niego tekstach wskazuje, że produktu po upływie okresu użytkowania nie należy usuwać z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstw domowych. Aby uniknąć szkodliwego wpływu na środowisko naturalne i zdrowie ludzi wskutek niekontrolowanego usuwania odpadów, prosimy o oddzielenie produktu od innego typu odpadów oraz odpowiedzialny recykling w celu promowania ponownego użycia zasobów materialnych jako stałej praktyki. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla środowiska recyklingu tego produktu użytkownicy w gospodarstwach domowych powinni skontaktować się z punktem sprzedaży detalicznej, w którym dokonali zakupu produktu, lub z organem władz lokalnych. Użytkownicy w firmach powinni skontaktować się ze swoim dostawcą! sprawdzić warunki umowy zakupu. Produktu nie należy usuwać razem z innymi odpadami komercyjnymi.

P

Eliminação Correcta Deste Produto (Resíduo de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos)

Esta marca, apresentada no produto ou na sua literatura indica que ele não deverá ser eliminado juntamente com os resíduos domésticos indiferenciados no final do seu período de vida útil. Para impedir danos ao ambiente e à saúde humana causados pela eliminação incontrolada de resíduos deverá separar este equipamento de outros tipos de resíduos e reciclá-lo de forma responsável, para promover uma reutilização sustentável dos recursos materiais. Os utilizadores domésticos deverão contactar ou o estabelecimento onde adquiriram este produto ou as entidades oficiais locais para obterem informações sobre onde e de que forma podem levar este produto para permitir efectuar uma reciclagem segura em termos ambientais. Os utilizadores profissionais deverão contactar o seu fornecedor e consultar os termos e condições do contrato de compra. Este produto não deverá ser misturado com outros resíduos comerciais para eliminação.

GR

Ιωστή Διάθεση αυτού του Προϊόντος (Απορρίμματα Ηλεκτρικού & Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού)

Τα σήματα που εμφανίζονται επάνω στο προϊόν ή στα εγχειρίδια που το συνοδεύουν, υποδεικνύουν ότι δεν θα πρέπει να ρίπτεται μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα μετά το τέλος του κύκλου ζωής του. Προκειμένου να αποφευχθούν ενδεχόμενες βλαβερές συνέπειες στο περιβάλλον ή την υγεία εξαιτίας της ανεξέλεγκτης διάθεσης απορριμμάτων, σας παρακαλούμε να το διαχωρίσετε από άλλους τύπους απορριμμάτων και να το ανακυκλώσετε, ώστε να βοηθήσετε στην βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Οι οικιακοί χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επικοινωνία είτε με τον πωλητή απ' όπου αγόρασαν αυτό το προϊόν, είτε τις κατά τόπους υπηρεσίες, προκειμένου να πληροφορηθούν τις λεπτομέρειες σχετικά με τον τόπο και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δώσουν αυτό το προϊόν για ασφαλή προς το περιβάλλον ανακύκλωση. Οι επιχειρήσεις-χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με τον προμηθευτή τους και να ελέγξουν τους όρους και τις προϋποθέσεις του συμβολαίου πώλησης. Το προϊόν αυτό δεν θα πρέπει να αναμιγνύεται με άλλα συνηθισμένα απορρίμματα προς διάθεση.

N

Korrekt avhending av dette produkt (Avfall elektrisk og elektronisk utstyr)

Denne merkingen som vises på produktet eller dens dokumentasjon, indikerer at den ikke skal kastes sammen med annet husholdningsavfall ved slutten av sin levetid. For å hindre mulig skade på miljøet eller menneskelig helse fra ukontrollert avfallsavhending, vennligst atskill dette fra andre typer avfall og resirkuler det ansvarlig for å fremme bærekraftig gjenbruk av materielle ressurser. Husholdningsbrukere bør kontakte enten forhandleren de kjøpte produktet av, eller lokale myndigheter, for detaljer om hvor og hvordan de kan frakte denne artikkelen for miljømessig trygg resirkulering. Forretningsbrukere bør kontakte sin leverandør og undersøke vilkårene i kjøpekontrakten. Dette produktet skal ikke blandes med annet kommersielt avfall som skal kastes.

SLO

Ustrezno odstranjevanje tega izdelka (odpadna električna in elektronska oprema)

Oznaka na izdelku ali spremljevalni dokumentaciji pomení, dá ga na koncu uporabne dobe ne smemo odstranjevati skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Dá bi preprečili morebitno tveganje za okolje ali zdravje človeka zaradí nenadzorovanega odstranjevanja odpadkov, izdelek ločite od drugih vrst odpadkov in ga odgovorno reciklirajte tér tako spodbudite trajnostno ponovno uporabo materialnih virov. Uporabniki v gospodinjstvih naj za podrobnosti o tém, kam in kako lanko odnesejo ta izdelek na okolju varno recikliranje, pokličejo trgovino, kjer so izdelek kúpili, ali lokálni vládni úrad. Podjetja naj pokličejo dobavitelja in preverijo pogoje nabavne pogodbe. Tega izdelka pri odstranjevanju ne smete mešati z drugimi gospodarskimi odpadki.

IE

Diúscairt Cheart an Táirge Seo (Trealamh Leictreach agus Leictreonach Dramhaíola)

Léiríonn an mharcáil seo atá ar an táirge nó sa litríocht a thagann leis, nár chóir é a dhiúscairt le dramhaíl tí eile ag deireadh a shaoil oibre. Chun cosaint i gcoinne dochar don chomhshaol nó do shláinte an duine, a d'fhéadfadh bheith mar thoradh ar an ndiúscairt dramhaíola neamhtheoranta, scar an dramhaíl seo ó chineálacha eile dramhaíola le do thoil agus déan athchursáil fhreagrach air chun athúsáid inmharthana na hacmhainní ábhartha a chur chun cinn. Ba chóir dóibh siud a úsáideann an trealamh sa bhaile dul i dteagmháil leis an díoltóir ónar cheannaigh siad an táirge seo, nó lena n-oifig áitiúil Rialtais, ar mhaithe le sonraí a fháil faoi cá háit agus cathain is féidir athchúrsáil atá slan ó thaobh an chomhshaoil de a dhéanamh ar an táirge seo. Ba chóir dóibh siúd a úsáideann an trealamh seo ina ngnó dul i dteagmháil leis an soláthróir agus téarmaí agus coinníollacha an chonartha ceannaigh a sheiceáil. Níor chóir an táirge seo a chur le dramhaíl eile tráchtála agus diúscairt á déanamh.

D

EU-Konformitätserklärung

Wir, CYCLE PARTS GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach erklären, dass die VDO Fahrradcomputer mit Funkübertragung VDO Z1, Z2, Z3, Z2 PC-Link, Z3 PC-Link und alle Sender Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dockingstation bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß Artikel 3 der R&TTE-Richtlinie 1999/5/EG entsprechen. Die Konformitäts-Erklärung finden Sie unter www.vdocyclecomputing.com.

GB

EU-Declaration of Conformity

We, CYCLE PARTS GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach declare under our responsibility that the products VDO Z1, Z2,Z3,Z2 PC-Link, Z3 PC-Link and all transmitters Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dockingstation are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the R&TTE Directive (1999/5/EC). The declaration of Conformity can be found at www.vdocyclecomputer.com.

Rohrbach, Februar 2008
H.J. Noenen

CE 0682

CZ Toto zařízení je v souladu se základními požadavky a ostatními odpovídajícími ustanoveními Směrnice 1999/5/EC.

DK Dette udstyr er i overensstemmelse med de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i Direktiv 1999/5/EF.

EST See seade vastab direktiivi 1999/5/EÜ olulistele nõuetele ja teistele asjakohastele sätetele.

E Este equipo cumple con los requisitos esenciales asi como con otras disposiciones de la Directiva 1999/5/CE.

GR Αυτός ο εξοπλισμός είναι σε συμμόρφωση με τις ουσιώδεις απαιτήσεις και άλλες σχετικές διατάξεις της Οδηγίας 1999/5/EC.

F Cet appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 1999/5/EC.

IS Þetta tæki er samkvæmt grunnkröfum og öðrum viðeigandi ákvæðum Tilskipunar 1999/5/EC.

I Questo apparato é conforme ai requisiti essenziali ed agli altri principi sanciti dalla Direttiva 1999/5/CE.

LV Šī iekārta atbilst Direktīvas 1999/5/EK būtiskajām prasībām un citiem ar to saistītajiem noteikumiem.

LT Šis įrenginys tenkina 1999/5/EB Direktyvos esminius reikalavimus ir kitas šios direktyvos nuostatas.

NL Dit apparaat voldoet aan de essentiele eisen en andere van toepassing zijnde bepalingen van de Richtlijn 1999/5/EC.

M Dan l–apparat huwa konformi mal–ħtiġiet essenzjali u l–provedimenti l–oħra rilevanti tad–Direttiva 1999/5/EC.

H Ez a készülék teljesíti az alapvető követelményeket és más 1999/5/EK irányelvben meghatározott vonatkozó rendelkezéseket.

N Dette utstyret er i samsvar med de grunnleggende krav og andre relevante bestemmelser i EU–direktiv 1999/5/EF.

PL Urządzenie jest zgodne z ogólnymi wymaganiami oraz szczególnymi warunkami określonymi Dyrektywą UE: 1999/5/EC.

P Este equipamento está em conformidade com os requisitos essenciais e outras provisões relevantes da Directiva 1999/5/EC.

SLO Ta naprava je skladna z bistvenimi zahtevami in ostalimi relevantnimi pogoji Direktive 1999/5/EC.

SK Toto zariadenie je v zhode so základnými požiadavkami a inými príslušnými nariadeniami direktív: 1999/5/EC.

FIN Tämä laite täyttää direktiivin 1999/5/EY olennaiset vaatimukset ja on siinä asetettujen muiden laitetta koskevien määräysten mukainen.

S Denna utrustning är i överensstämmelse med de väsentliga kraven och andra relevanta bestämmelser i Direktiv 1999/5/EC.

USA CDN ADDENDUM TO USER MANUAL

FCC ID: TFO **66023**
IC 5957A-**66023**
CE **0682**
Cycle Parts GmbH

NOTICE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the cycle computer head with the receiving antenna.
- Increase the separation between your equipment and the cycle computer head with the receiving antenna.
- Consult your bicycle dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTICE: This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003

NOTICE: Warning: Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by VDO Cycle Parts GmbH may void the FCC authorization to operate this equipment.

February 2008, Cycle Parts GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach, Germany

USA CDN ADDENDUM TO USER MANUAL

FCC ID: TFO **6604**
IC 5957A-**6604**
CE **0682**
Cycle Parts GmbH

NOTICE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the cycle computer head with the receiving antenna.
- Increase the separation between your equipment and the cycle computer head with the receiving antenna.
- Consult your bicycle dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTICE: This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003

NOTICE: Warning: Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by VDO Cycle Parts GmbH may void the FCC authorization to operate this equipment.

February 2008, Cycle Parts GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach, Germany

VDO SERIES-Z

FOR RUNNING / HIKING



VDO CYCLECOMPUTING

www.vdocyclecomputing.com

VDO SERIES-Z

TIL RUNNING / HIKING





VDO SERIES-Z

TIL CYKLING

Z3 PC-LINK

INSTRUKTIONSBOG

CP6631/1

VDO CYCLECOMPUTING

www.vdocyclecomputing.com

Tillykke
Med dit valg af en VDO Z3 PC-Link sports computer. For at få det fulde udbytte af computeren anbefaler vi, at De læser denne manual grundigt. Den indeholde instruktioner og brugbare tips. Vi håber De vil nyde at køre med deres nye VDO computer.
VDO cykelcomputer cykeldele GmbH

Kasseindhold >>> P01
Forsikre Dem venligst at indholdet i denne kasse er komplet:
1 VDO computer Z3 PC-Link
1 VDO hastighedssender
1 VDO bryst-pulsmålerbælte incl. elastikrem og incl. batteri
2 batterier til computer og sender, 3V type 2032
1 holder til styr
1 holder til håndled
1 lås til håndledsholder
1 magnet til ege
1 dockingstation med USB-kabel til at overføre data til PC
1 CD-ROM med analysesoftware til PC
8 kabelbånd

Valgfrit udvidelsessæt:
VDO kadence sender

>>> P...
Reference til aktuelle sider i bogen med billeder
Her er indholdet præsenteret igen i billedform, e.g.:
>>> P01 ⟶ P01 side 1 i bogen med billeder

INDHOLD DEL 1

Den personlige indstilling er afgørende for beregning af maximum puls, træningszoner og kalorieforbrug.
Det er vigtigt at lave de personlige indstillinger først, så De får fuldt udbytte af computeren.

1.1. GENERELT

1.2. VIGTIGE INSTRUKTIONER TIL DET TRÅDLØSE DIGITALE SYSTEM

Z serien hod VDO fungerer udelukkende uden kabler med dobbelt digitalt trådløs transmission baseret på en veletableret ANT+Sport® trådløs protokol. ANT+Sport® protokollen er allerede implementeret succesfuldt i Garmin, Specialized og Suunto. Hastighedssignaler, kadencesignaler (valgfrit) og pulssignaler bliver sendt til modtageren (computeren) med digitale kodede signaler. De kodede signaler sikre at det kun er Deres data modtageren fanger (fordel når man kører i en gruppe).

ANT+Sport's digitale teknologi er mere pålideligt end ældre analoge systemer. ANT+Sport's teknologi bruger standard trådløse komponenter, og det kan bedst sammenlignes med den teknologi som bruges i moderne WLAN netværk. Forbindelsen mellem sender og modtager er mere stabil og bliver sjældendt udsat for fejlfunktioner. Forbindelsen sikre også at der aldrig sker tab af data.

Hastighedssenderen har en hukommelse som samler data hvert 65. sekund så risikoen for at miste data minimeres.

Hvis der skulle forekomme en fejl i computeren opdateres data automatisk:

Daily distance	Daglig distance
Ride time	Kørselstid
Average speed	Gennemsnitlig hastighed
Navigator	Navigator
Total distance	Total distance
Total ride time	Total Kørseltid

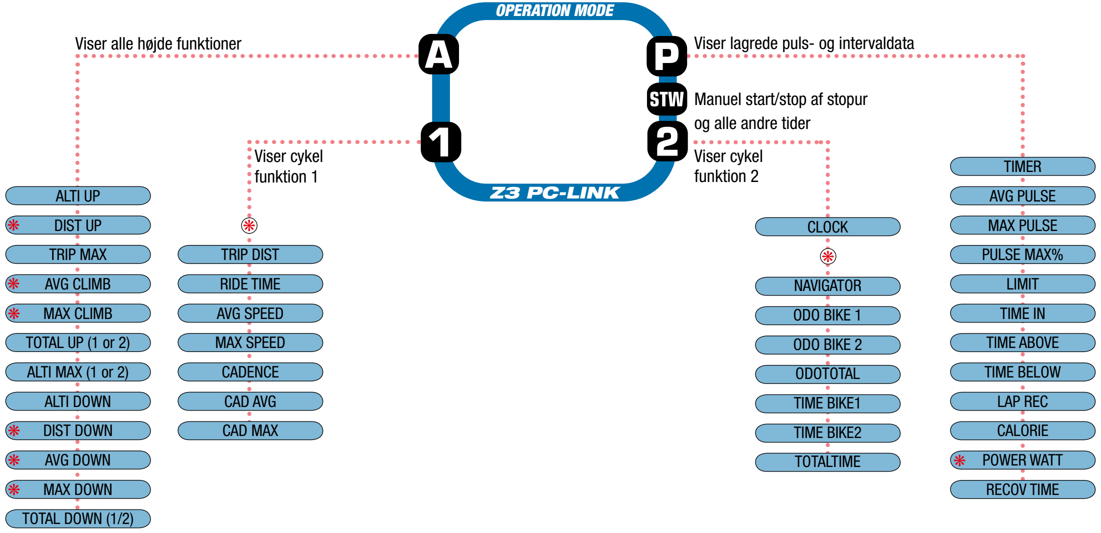
Efter en fejl ved computeren ændres data ved opdatering. Betjening af digitale systemer kræver mere omhu end ved betjening af analoge systemer. Første gang batterierne sættes i eller efter de er blevet skiftet vil senderen automatisk generere en ny kode. Computeren skal lære denne kode. For at gøre dette skal De duføre en DIG CONNECT SET. Følg indstruktionerne i kap. 3.3. nøje.

OBS: Deres VDO computer kan ikke bruges til motorcykler.

1.3 KONTROLSYSTEM - BETJENING

Kontrolsystemet i Deres computer er baseret på en dobbelttildeling ved de 4 knapper. Knapperne skelner mellem betjeningsmåde og indstillingsmåde.

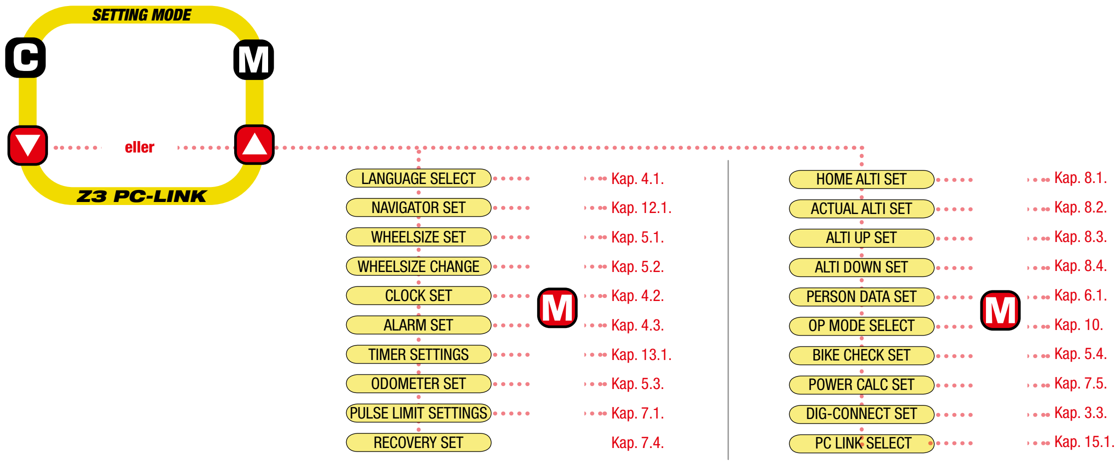
1.3.1. OPERATION MODE - brug denne for at vise alle funktioner
De nederste jobs er vist på computerhuset.



✻ Ikke i gå funktion!

1.3.2. SETTING MODE - brug denne for at gøre alle indstillinger. De forskellige jobs står på knapperne.

For at komme til SETTING MODE: Hold knap 1 nede i 3 sekunder.



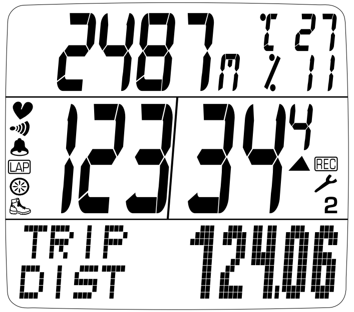
C (Once) = sidste trin eller et menutrin tilbage
(Hold) = retur til startmenu
M Vælg/ bekræft vist muilghed
I det højeste menutrin vælg næste menutrin.
Bladr videre til næste menutrin.

▼ I SET funktionen (tal blinker): reducer tal.
Bladr op i menutrinet.
▲ I SET funktionen (tal blinker): Forøg tal.
Efter konfirmation af en SETTING vender computeren automatisk tilbage til OPERATION MODE (Betjening).

1.4. DISPLAYET
Displayet på Deres VDO computer består af 3 felter.
Den følgende information er i forbindelse med OPERATION MODE på display:

*Hvis computeren er slidt som et sportsur, kan temperatur blive falciferet af kropsvarmen.

TOP
- Aktuel højde
- Aktuel temperatur
- Aktuel stigningsprocent



MIDT
- Aktuel pulsfrekvens
- Aktuel hastighed
- Hjerte ikon der illustrer når der er modtagelse af signal fra pulsbælte.
- Alarm ikon der vises når man er uden for de programmerede træningszoner
- Indikator for igangværende timing funktioner
- Indikator for indstilling af alarm
- LAP registrerings indikator
- Gå mode indikator
- Indikator for hvilken cykel der er valgt cykel 1/cykel 2
- DATA Recording - ikon for igangværende data registrering
- Indikator for sammenligning mellem aktuel hastighed og gennemsnitshastighed
- Service ikon, der indikere om cyklen er klar til service.

BUND: FULD TEKST
- Viser de valgte/viste funktioner
- I indstillings menuen giver information om hvad er vises i displayet.

1.5. UDVIDELSESMULIGHEDER OG ASSECORIES
Udvidelsesmuligheder: De har mulighed for at udvide deres computer med et kadenceudvidelsessæt. HVis De vælger denne udvidelse har De følgende kadence funktioner til rådigheder:
Aktuel kadence
Gennemsnitlig kadence
Maximum kadence

Udover dette kan De også få følgenden originale reservedele fra deres forhandler.

Betegnelse	artikelnummer
Universal holder til styr - trådløs	Art. nr. 5503
Magnet S/M til hastighedssensor	Art. nr. 4410
Magnet L/XL til hastighedssensor	Art. nr. 4412
Kadencemagnet	Art. nr. 4411
Hastighedssensor	Art. nr. 6602
Pulsmåler (inkl. Brystbælte)	Art. nr. 6605
Brystbælte til pulsmåler	Art. nr. 6606
Ekstra dockingstation	Art. nr. 6609
Kadencesæt	Art. nr. 6603
Urrem	Art. nr. 6607
Urrem lås	Art. nr. 6608
Universal monteringssæt	Art. nr. 6601

Ved køb; kig efter det originale VDO cykelcomputer logo. Kun produkter med dette logo er autoriseret af VDO cykelcomputer til at bruge samme med Deres computer.

2. INSTALLATION

2.1. BATTERIINSTALLATION
2.1.1 BATTERIINSTALLATION - COMPUTER OG HASTIGHED/ KADENCE SENDER >>> P02
Trin 1 Isæt batteriet i computer/ sender med minus opad.
Trin 2 Vær sikker på at batteriet ikke tipper.
Trin 3 Vær sikker på at gummibeskyttelsen ligger glat på låget til batterierne.
Trin 4 Isæt låget til batterierne i åbningen og brug en mønt til skrue låget helt fast. (ca. 1/3 drejning)
Tips ved skiftning af batteri: VDO anbefaler at man skifter batteri tidligt, så man undgår tab af data. Før batterier skiftes noteres den indsatte hjulstørrelse, de kørte kilometer for cykel 1 og 2, den totale højdeforskel (altitude) for cykel 1 og 2 og højdeforskellen ved gang. Reprogrammer disse data efter batteriskifte.

2.1.2 BATTERIINSTALLATIONE I BRYST-PULSMÅLER >>> P03
Deres VDO bliver solgt med batterier installeret i Bryst-pulsmåleren.
Følg de følgende punkter ved senere udskiftning af batteri:
Trin 1 Isæt batterierne i pulsmålerhuset med minus op.
Trin 2 Vær sikker på at batteriet ikke tipper.
Trin 3 Vær sikker på at gummibeskyttelsen ligger glat på låget til batterierne.
Trin 4 Isæt låget til batterierne i åbningen og brug en mønt til skrue låget helt fast. (ca. 1/3 drejning).

2.2. INSTALLATION AF HOLDER/ COMPUTER/ SENDER/ MAGNET
a. Holder >>> P04 / 05: Deres VDO computer sælges med den originale holdet til styr.
Trin 1 De kan enten montere holderen på styret eller på frempingen. Hvis De monterer holderen på styret, beslut om den skal sidde på højre eller venstre side. Hvis de installerer holderen på frempinden, løsn da skruerne i holderen og derj foden så den passer til installation på frempinden.
Trin 2 Før kablerne gennem øjerne på holderens fod og træk dem stramt.

b. Computer >>> P06
VDO's twist-klik system sikre en holdbar montering af computer på holder.
Trin 1 Isæt computeren i holderen i en 45 graders vinkel til venstre (klokken 10 position).
Trin 2 Drej computeren til højre indtil der kommer et tydeligt klik (klokken 12 position).
Trin 3 For at løsne computer; drej den til venstre uden at hive eller trække.

c. Hastighedssender og magnet >>> P07
Monter senderen på den samme side af styret som computeren er monteret. Hvis De har monteret holderen på frempinden anbefales det, at senderen monteres på venstre side.
Trin 1 Sæt senderen løst fast på gaflen med kabler (stram ikke).
Trin 2 Placer egermagneten på egeren.
Trin 3 Forbind egermagneten til senderen med et mellemrum på mindst 3 mm og klik dem sammen.
Trin 4 Sæt sender og magnet tæt på hinanden og stram kablet på senderen.
Læg venligst mærke til den maximale distance:
- Maximum sender-computer distance = 120 cm.
- Sender-magnet distance: 3 mm til maximum 10 mm.

2.3. PÅFØRING AF BRYST-PULSMÅLERBÆLTE >>> P08
Trin 1 Saml først den ene side af pulsmåleren med det elastiske bælte som vist. Pres enden af Bryst-pulsmålerbæltet ind i plasticholderen på elastikbæltet.
Trin 2 Placer pulsmåleren lige under brystet og fæstne med elastikbæltet
Trin 3 Fastgør den løse ende af elastikbæltet på måleren.
Trin 4 Brug størrelsesindstillingen på elastikbæltet til at justere, så det passer I størrelsen.

OBS:
- Juster ikke elastikbæltet for løst. Hvis det er for løst kan det glide ved stød, f.eks. ved gang.
- Ved placering på bryst, fugt elektroder så De sikres en fejlfri funktion ved start af træning før sved sætter dem igang.
- Distance mellem pulsmåler og sender = 0,90 m.

2.4. MONTERING AF COMPUTER PÅ HÅNDLEDSBÅND >>> P09
Trin 1 Isæt computeren i det åbne håndledsbånd.
Trin 2 Isæt twist-klik låsen i håndledsbåndet bagfra.
Trin 3 Drej låsen med en mønt for at stramme den.

OBS: Brug aldrig en skruetrækker i låsen. Dette kan skade låsen (Hvis låsen skades kan den erstattes med en ny original reservedel.

3. INDLEDENDE BETJENING

3.1. INDLEDENDE BETJENING, AC-KNAPPEN >>> P09-2
Efter indsættelse af batterier anbefaler vi, at De først reseter computeren til fabriksindstilling for at sikre at der ikke er nogle data fra kvalitetskontrollen tilbage i computeren. Dette sætter computeren i god startfunktion.
- Pres AC-knappen ned i ca. 2 sekunder med en spids gendstand, f.eks. en blyant.

3.2. VALG AF SPROG
3 sek. 1 SETTING MODE -> LANGUAGE SELECT
Trin 2 M Bekræft LANGUAGE SELECT med M
Trin 3 ▼▲ Tryk på op- eller nedknappen indtil det ønskede sprog fremkommer
Trin 4 M Bekræft det valgte sprog med M

3.3. MANUEL AFSTEMNING - INDLEDENDE BETJENING AF TRÅDLØS SYSTEM
Ved den indledende betjening af det digitale trådløse stystem skal den manuelle afstemning altid gennemføres. Manuel afstemning sikre at computeren lærer de koder som senderen bruger.
Trin 1 Isæt computeren i twist-klik holderen
Trin 2 Vær sikker på at der ikke er en anden ANT+Sport digital sender indenfor 5 meters afstand.
Deres computer vil vælge mellem 128.000 koder. Dette sikre at signalet fra andre sendere ikke modtages (når man f.eks. kører i en gruppe)
Hvis der vises streger i displayet trods manuel afstemning, gentages proceduren. Ved dette sikres at elektroderne på bryst-pulsmåleren er våde eller at afstanden mellem magnet og hastighed-/kadencesender ikke er større end 5 mm.
OBS: Computeren kann gemme koder fra op til 5 sendere
1. Hastighedssender fra cykel 1
2. Hastighedssender fra cykel 2
3. Kadencesender fra cykel 1 (valgfri)
4. kadencesender fra cykel 2 (valgfri)
5. Pulssender

3.3.1. INDLEDENDE BETJENING - PULSSENDER
Påfør Dem Bryst-pulsmåleren og fugt elektroderne (kap. 2.3.)
3 sek. ➊ Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼ ▲ vælg DIG CONNECT SET
Ⓜ på display DIG CONNECT
▼ ▲ vælg PULSE SEARCH
Ⓜ PULSE PAIRING
PAIR DONE fremkommer i displayet efter nogle sekunder hvis pulssenderen blev fundet. Vender automatisk tilbage til TRIP DIST menu. Hvis pulssenderen ikke blev fundet vil der stå PULSE REPEAT i displayet. Brug Ⓜ for at gentage afstemningen (pairing) af puls-senderen. For fejlfinding se kap. 17.

3.3.2. INDLEDENDE BETJENING - HASTIGHEDSSENDER
3 sek. ➊ Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼ ▲ vælg DIG CONNECT SET
Ⓜ på display DIG CONNECT
▼ ▲ vælg SPEED SEARCH
Ⓜ SPEED PAIRING
Derj nu forhjulet (både magnet og sender skal være monteret). PAIR DONE fremkommer i display efter nogle sekunder, hvis hastighedssenderen blev fundet. Vender automatisk tilbage til TRIP DIST menu.

SPEED REPEAT vil fremkomme i displayet, hvis senderen ikke blev fundet. Brug Ⓜ for at gentage afstemningen af hastighedssenderen. For fejlfinding se kap.17.

3.3.3. INDLEDENDE BETJENING - KADENCESENDER
(VALGFRI UDVIDELSE se kap. 1.5.)
3 sek. ➊ Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼ ▲ vælg DIG CONNECT SET
Ⓜ på display DIG CONNECT
▼ ▲ vælg CADENCE SEARCH
Ⓜ CADENCE PAIRING
Drej nu kranken (magnet og sender skal være monteret). PAIR DONE fremkommer i displayet efter nogle sekunder, hvis senderen blev fundet.
Vender automatisk tilbage til TRIP DIST menu.

Hvis kadencesenderen ikke blev fundet fremkommer CADENCE REPEAT i displayet gentag afstemningen af kadencesenderen Ⓜ. For fejlfinding se kap. 17.

OBS VIGTIGT
Genåbning af sender søgning ved afbrydelse.
Hvis der ikke modtages noget signal fra en allerede afstemt sender efter 15 min. (hvis man f.eks. kører uden bryst-pulmålerbælte til Z2 eller Z3 modeller) lukker modtagerkanalen for denne sender og der vil fremkomme streger i stedet for tal for denne sender i display. For at genåbne alle modtagerkanaler tryk på ➊ og Ⓐ knappen på samme tid: Nu modtager VDO computeren igen alle afstemte sender-signaler som er indenfor rækkevide. Sammenlign med kap. 16 DVALE.

4. AT KOMME I GANG

4.1. INDSTILLING AF SPROG
3 sek. ➊ Indstillings mode LANGUAGE SELECT
Ⓜ LANGUAGE SELECT
▼▲ vælg LANGUAGE ENGLISH
Ⓜ Vender automatisk tilbage til TRIP DIST menu
Sprogvalg afsluttet.

4.2. INDSTILLING AF TID OG DATO
3 sek. ➊ Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ CLOCK SET
Ⓜ SET HOUR ?CONTINUE?
▼▲ indstilling af tid
Ⓜ SET MINUTES ?CONTINUE?
▼▲ indstilling af minutter
Ⓜ SET YEAR ?CONTINUE?
▼▲ indstilling af år
Ⓜ SET MONTH ?CONTINUE?
▼▲ indstilling af måned
Ⓜ SET DAY ?CONTINUE?
▼▲ indstilling af dag
Ⓜ CLOCK ?SET OK?
Ⓜ CLOCK SET DONE
Vender automatisk tilbage til CLOCK.

4.3. INDSTILLING AF ALARM
3 sek. ➊ Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ ALARM SET
Ⓜ ALARM ON eller ALARM OFF (▼ for at sætte til)
Når alarmen er slået fra vil SETTING MODE slutte automatisk ved Ⓜ.
Ⓜ SET HOUR ?CONTINUE?
▼▲ valg af tidsværdi
Ⓜ SET MINUTES ?CONTINUE?
▼▲ valg af minutværdi
Ⓜ ALARM ?SET OK?
Ⓜ ALARM SET DONE!
Vender automatisk tilbage til CLOCK.
Når alarmen er slået til vises et ur i displayet.

5. CYKELFUNKTIONSINDSTILLING

5.1. MÅLING OG INDSTILLING AF HJULSTØRRELSE
For at VDO computeren skal virke korrekt skal De måle omkredsen af hjulet. Hvis denne størrelse er sat forkert vil alle målte værdier være forkert, så som hastighed, osv. Ved brug af computeren på to forskellige cykler, kann der indtastes to forskellige hjulstørrelser i computeren.
Trin 1 Derj hjulet så ventilen er vinkelret mod jorden.
Trin 2 Afmærk ventilens placering på jorden, måske med et stykke kridt.
Trin 3 Skub cyklen fremad indtil ventilen igen er vinkelret mod jorden.
Trin 4 Marker dette punkt.
Trin 5 Mål afstanden mellem de to mærker på jorden. Resultatet er hjulets omkreds.
Trin 6 Indtast omkredsen som beskrevet nedenfor i VDO computeren.

OBS: Hvis De har valgt KMH- display skal De indtaste omkredsen i mm. Hvis De har valgt MPH -display skal de indtaste omkredsen i tommer. Værdierne i tabel >>> P10 er cirkaværdier. Disse værdier kann afvige afhængig af dækmærke, dækhøjde og tråd.

INDSTILLING AF HJULSTØRRELSE:

3 sek. 1 Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ WHEELSIZE SET
M WHEELSIZE KMH-DISPLAY eller WHEELSIZE MPH-DISPLAY (▼ for at skifte til MPH)
M WHEELSIZE 1 … SET SIZE ?CONTINUE?
▼▲ Sæt hjul størrelse 1 i mm (holde knappen for hurtigt gennemkøring)
M WHEELSIZE 1 ?SET OK?
M WHEELSIZE 1 SET DONE
Automatisk skifte til
▼▲ Sæt hjulestørrelse 2 i mm (hold knappen for hurtigt gennemkøring)
M WHEELSIZE 2 ?SET OK?
M WHEELSIZE 2 SET DONE

Skifter automatisk tilbage til betjeningstilstand for TRIP DIST. Hvis du ikke ønsker at sætte hjul størrelse 2 så hold C for at vende tilbage til TRIP DIST betjeningsfunktion.

OBS: fabriksindstillinger for cykel 1 = 2155 mm og til cykel 2 = 2000 mm. Hvis du ikke indtaster hjulet størrelser vil computeren arbejde sammen med fabriksindstillinger. De værdier, der måles på denne måde for hastighed, afstand osv. kan afvige fra de faktiske værdier.

5.2. SKIFT HJUL STØRRELSE

Med hjul størrelse skifter du computeren fra cykel 1 (f.eks vej cykel) til cykel 2 (f.eks mountainbike). Computeren arbejder nu med indstillinger til cykel 2.

3 sek. 1 Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ WHEELSIZE CHANGE
M
▼▲ WHEELSIZE 1 eller WHEELSIZE 2 ?SET OK?
M
▼▲ Ændring af hjulet størrelse
M WHEELSIZE SET DONE

Vender automatisk tilbage til TRIP DIST.
Hjul størrelse er fastsat.
Visning af den faktiske hjulstørrelse i midten af displayet, højre bunden (1 eller 2)

5.3. INDSTILLING AF ODOMETER

Du kan programmere odometeret i din VDO computer der ellers går tabt når du skifter batterier. Denne funktion er tilgængelig for begge hjul størrelser (begge cykler).

Indstilling af total KM 1 eller 2

3 sek. 1 Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼ ODOMETER SET
M ODO BIKE 1 SET eller ▲ ODO BIKE 2 SET
M ODO BIKE 1/2 NEXT DIGIT?
▼▲ Indstil sidste ciffer (holde knappen nede for hurtigt gennemkøring)
M ODO BIKE 1/2 NEXT DIGIT?
▼▲ Indstil ciffer (holde knappen nede for hurtig gennemkøring) … Gentag for alle cifre.
M ODO BIKE 1/2 ?SET OK?
▼▲ Indstil første ciffer (holde knappen for hurtigt gennemkøring)
M ODO BIKE 1/2 SET DONE

Vender automatisk tilbage til betjeningstilstand for ODO BIKE 1 / 2 menuen. Indstil ODO BIKE 1 / 2 færdig.

5.4. HJUL TJEK/ SERVICE INTERVAL

Din VDO computer gør det muligt for dig at indstille tiden for servicetjek på begge cykler samtidig. Servicetjekket minder dig om, at få din cykel til service, på samme måde som i din bil.

DSTIL SERVICETJEK FOR CYKEL 1 OG 2

3 sek. 1 Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ BIKE CHECK SET
M BIKE CHECK ON eller BIKE CHECK OFF (▼ for at slå cykeltjek fra)
M BIKE 1 SET eller BIKE 2 SET
▼▲ Indstil serviceinterval i mm (hold knappen nede for hurtig gennemgang)
M BIKE 1/2 ?SET OK?
M BIKE 1/2 SET DONE

Vender sutomatisk tilbage til TRIP DIST.
Cykeltjek indstilling er slut.

Hvis BIKE CHECK bliver vist i displayet anbefales det, at du selv tjekker cyklen eller for en autoriseret forhandler til det. Tryk på en vilkårlig knap og BIKE CHECK forsvinder. Efter endnu 50 km vil serviceikonet (en skruetrækker) fremkomme på displayet.

6. PERSONLIGE INDSTILLINGER (DINE DATA)

VIGTIGT: De personlige indstillinger skal bruges for at kunne beregne max puls, træningszoner og kalorieforbrug.
Indstil de personlige indstillinger først, så du kann få den fulde udbytte af computerens funktioner. Din personlige max puls er en vigtig værdi. Du kan indstille denne værdi i VDO computeren, hvis du kende den fra tidligere målinger (fra lægen eller anden test). Hvis du ikk kender den, kann du vælge automatisk beregning af din max puls.

ADVARSEL: Automatisk beregning er baseret på værdier for folk som er atletiske og sunde. Den aktuelle værdi kann afvige for folk, som ikke har dyrket motion i noget tid, eller som pga. sygdom er i genoptræning. Hvis det overstående er tilfældet: Spørg altid din læge før du starter med at træne, så denne kan bekræfte, at træning ikke påfører unødig skade.

6.1. PERSONLIG INDSTILLING MED MANUEL MAX PULS INDSTILLING

VIGTIGT: Ved forkert instilling kan det have en negativ effekt på dit helbred. Tabeller der giver en generel oplysning omkring max puls kann ikke med sikkerhed bruges til din træning. Tal med lægen før du indstiller din max puls manuelt.

3 sek. ① Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ PERSON DATA SET
Ⓜ SET AGE ?CONTINUE?
▼ ▲ Indstillling af alder
Ⓜ SET WEIGHT? CONTINUE?
▼ ▲ Indstilling af vægt
Ⓜ SET SEX ?CONTINUE?
▼ ▲ Indstilling af køn (F= kvinde M= mand)
Ⓜ SET P MAX MANUAL (▲ for at kommer til manuel max puls beregning)
Ⓜ PULSE MAX ?SET OK?
▼ ▲ Indstilling af max puls
Ⓜ PERSON DATA ?SET OK?
Ⓜ PERSON DATA SET DONE

Returnerer automatisk til indstillings mode til den valgte timer.
SET P MAX MANUAL slut.

6.2. PERSONAL INDSTILLING MED AUTOMATISK MAX PULS BEREGNER

VIGTIGT: Automatisk max puls beregning er baseret på tabeller, hvis generelle information ikke med sikkerhed kann reflektere din specifikke træningsstatus. Før du starter træning, tal med din læge.

3 sek. ① Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ PERSON DATA SET
Ⓜ SET AGE ?CONTINUE?
▼ ▲ indstilling af alder
Ⓜ SET WEIGHT ?CONTINUE?
▼ ▲ Indstilling af vægt
Ⓜ SET SEX ?CONTINUE?
▼ ▲ Indstilling af køn (F= kvinde M= mand)
Ⓜ SET P MAX MANUAL (gå til automatisk)
▼ ▲ SET P MAX AUTOCALC
Ⓜ Automatisk VALUE vil blive vist i displayet i 2 sekunder PULSE MAX CALC DONE
Ⓜ PERSON DATA ?SET OK?
Ⓜ PERSON DATA SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode til den valgte timer.
Indstil HF max manuel slut.

7. PULS FUNKTION INDSTILLING

Pulsfunktionerne på din VDO computer er baseret på specifikationerne fra tre træningsprogrammer hver med tre træningsmåder.

Limit 1 = program 1: program til genoptræning
(høj 70%, lav 50% af max puls)
Limit 2 = program 2: program til udholdenhedstræning
(høj 80%, lav 70% af max puls)
Limit 3 = program 3: program til udvikling
(høj 95%, lav 80% af max puls)

Ved automatisk beregning af træningsprogrammet, vær sikker på at de beregnede værdier svarer til dem fra den personlige indstilling. Vær også opmærksom på advarslen i kap. 6. Al information omkring brug og opstart af pulsoptagelse findes i kap. 14.1. – 14.4.

7.1. AUTOMATISK BEREGNING AF PULS LIMIT VÆRDIER

Automatisk beregning af PULS LIMIT værdier fungerer kun ved indtastning af personlig data (kap. 6).
Din computer tildeler automatisk de følgende LIMIT værdier til de tre træningsprogrammer.
Limit 1 = Høj 70%, lav 50% af max puls
Limit 2 = Høj 80%, lav 70% af max puls
Limit 3 = Høj 95%, lav 80% af max puls

3 sek. ① Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ PULSE LIMIT SETTINGS
Ⓜ PULSE LIMIT ?SET?
Ⓜ PULSE LIMIT AUTOCALC
Ⓜ AUTO LIMIT 1 HIGH…LOW
Viser AUTO LIMIT 1 i 3 sek., gå til AUTO LIMIT 2
AUTO LIMIT 2 HIGH…LOW
Viser AUTO LIMIT 2 i 3 sek., gå til AUTO LIMIT 3
AUTO LIMIT 3 HIGH…LOW
Viser AUTO LIMIT 3 i 3 sek.

Returnerer automatisk til OPERATION mode til den valgte timer.

7.2. MANUEL ENTRY TIL PULSE LIMIT VÆRDIER

3 sek. ① Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ PULSE LIMIT SETTINGS
Ⓜ PULSE LIMIT ?SET?
Ⓜ PULSE LIMIT AUTOCALC
▼ PULSE LIMIT MANUAL SET
Ⓜ PULSE LIMIT 1 ?SET?
▼ Vælg LIMIT 1/ LIMIT 2/ LIMIT 3
Ⓜ SET HIGH 1 ?CONTINUE?
▼ ▲ Indstil høj LIMIT træning 1/2/3
Ⓜ SET LOW 1 ?CONTINUE?
▼ ▲ Indstil lav LIMIT træning 1/2/3
Ⓜ LIMIT x ?SET OK? (x = valgt træning 1/2 eller 3)
Ⓜ LIMIT x SET DONE (x = valgt træning 1/2 eller 3)

Returnerer automatisk til valgte timer.

7.3. VALG AF TRÆNINGSPROGRAM

3 sek. ① Indstillings mode LANGUAGE SELECT
▼▲ PULSE LIMIT SETTINGS
Ⓜ PULSE LIMIT ?SET?
▼ PULSE LIMIT ?SELECT?
Ⓜ LIMIT 1 ?SELECT? Eller ▼ LIMIT 2 ?SELECT? Eller ▼ LIMIT 3 ?SELECT?
Ⓜ LIMIT 1/2/3 SET DONE

Returnerer automatisk til valgte timer. Det valgte træningsprogram LIMIT 1, LIMIT 2 eller LIMIT 3 vises i displayet Ⓟ. Høj og lav værdierne for det valgte program vil også blive vist.

7.4. INDSTIL RECOVERY PULS MÅLING

Med din VDO computer kan du vælge de følgende preset til dine recovery puls målinger.

1. Recovery tid: Puls reduktion inden for den indstillede rococery tid
2. Recovery puls: Varighed inden den indstillede recovery tid er opnået.

a. Indstilling af recovery tid

3 sek.	❶	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	RECOVERY SET
	Ⓜ	RECOV TIME SET
	▼ ▲	Indstil recovery tiden med 30 sekunders forøgelse
	Ⓜ	RECOV TIME ?SET OK?
	Ⓜ	RECOV TIME SET DONE

Returnerer automatisk til indstillings mode for RECOVERY TIME.
Recovery tids indstilling slut.

b. Indstilling af recovery puls

3 sek.	❶	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	RECOVERY SET
	Ⓜ	RECOV TIME SET
	▼	RECOV PULSE SET
	▼ ▲	Indstilling af recovery puls
	Ⓜ	RECOV PULSE ?SET OK?
	Ⓜ	RECOV PULSE SET DONE

Returnerer automatisk til instillings mode for RECOVERY PULSE.
Recovery puls indstillet.

VIGTIGT VED ÆNDRING: I indstillings mode vil den sidste indstilling der er lavet blive vist i displayet. For at ændre, bekræft de ønskede indstillinger som specificeret ovenfor.

3. MÅLING AF RECOVERY PULSE OG RECOVERY TID
I indstillings mode vælg RECOVPULSE eller RECOVTIME med Ⓟ knappen. For at starte målingen trykkes på ❶ + ❷ på samme tid.

Efter den indstillede RECOVERY tid overskrides eller nåes stopper målingen automatisk. RECOVERY pulsen vil blive vist i pulssegmentet. RECOVERY tiden vil blive vist i displayets tredje linie.

7.5. INDSTILLING AF BASIC VÆRDIER FOR KRAFT UDREGNING I WATT (VALGFRIT)
VIGTIGT: Kraftberegning bliver kun aktiveret hvis den valgfri kadence udvidelse er installeret.
Kraften måles i watt via en matematisk algoritme. Afvigelser fra en reel watt-beregning er mulig specielt hvis der er en kraftig mod- eller medvind. Jo mere præcis cykelindstillingerne er (dens vægt og sadelposition) jo mere præcis vil de viste værdier være.

VIGTIGT: Hvis den valgfri kadenceudvidelse er installeret vil wattværdien vise 0, når du holder stille.

3 sek.	❶	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	POWER CALC SET
	Ⓜ	BIKE TYPE SELECT
	Ⓜ	ROAD BIKE SELECT eller ▼ MTB SELECT
	Ⓜ	SITTING POS SELECT
	Ⓜ	UPRIGHT SELECT eller ▼ LOW RACE SELECT
	Ⓜ	SET WEIGHT ?SET OK? (OBS: Det er her cyklens vægt inkl. kurv hvis nødvendigt, skal indtastes.
	▼▲	Indstilling af vægt i kilo
	Ⓜ	POWER CALC SET DONE

Returnerer automatisk til mode for POWER WATT.
Indstilling af watt-beregning slut.

8. ALTITUDE FUNKTIONS INDSTILLING
Altitude målingsfunktionen på din VDO computer er baseret på barometrisk tryk. Den nødvendige åbning af undersiden på delen må aldrig manipuleres (Prik aldrig med en skarp genstand i åbningen).
Vær opmærksom på følgende for præcis indstilling af altitude:

a. Før påbegyndelse af en tur indtastes altid en start-altitude i computeren.
Hvis du altid starter fra den samme altitude behøver du ikke indtaste den på ny hver gang.
Hvis startpositionen ændres skal altitude også ændres.

b. Din VDO computer optager barometriske-trykændringer (pga. forandringer i vejret) i sleepmode hvis der sker en ændring. Hvis din cykel f.eks. har stået i en kælder i to dage og lufttrykket ændres pga. vejrforandringer, så vil din computer vise en ændret altitude. Derfor skal din hjemmealtitude altid beregnes før hver ny tur.

c. Ved længere ture skal den aktuelle altitude justeres henad vejen (Ved bjergkørsel, justeres ved toppen). Afvigelser kan forekommer ved forskellige vejrforhold på turen. Du bør justere så målingerne er så korrekte som muligt.

Tip til hjemme altitude
Du kan få den korrekte altitude for din hjemmeposition eller din sædvanlige startposition fra det lokale vejrbureau.

Tip til aktuel altitude
Når du planlægger din tur kann du finde de originale altituder på specielle kort, som kann købes hos boghandleren.

8.1. INDSTILLING AF HJEMMEALTITUDE (START ALTITUDE)

3 sek.	❶	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	HOME ALTI SET
	Ⓜ	
	▼ ▲	Indstilling af hjemme altitude
	Ⓜ	HOME ALTI ?SET OK?
	Ⓜ	HOME ALTI SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for ALTI UP. HOME ALTITUDE vil blive vist i displayet som den aktuelle altitude. Hjemme altitude indstilling er slut.

Re- kalibrering af lufttryk ved hjemme altitude.
VIGTIGT: Før hver tur skal det målte tryk beregnes tilbage til hjemmeindstillingen = re-kalibrering. Genvej – tryk Ⓐ ind i 4 sek.

8.2. INDSTILLING AF DEN AKTUELLE ALTITUDE

3 sek.	❶	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	ACTUAL ALTI SET
	▼ ▲	Indstilling af den aktuelle altitude
	Ⓜ	ACTUAL ALTI ?SET OK?
	Ⓜ	ACTUAL ALTI SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for ALTI UP.
Indstilling af aktuel altitude slut.

8.3. ÅRLIG OP-AD-BAKKE ALTITUDE FORØGNING CYKEL 1 OG CYKEL 2 OG GÅ-MODE

Din VDO computer akkumulerer værdier for de metre i altitude distance som hver cykel har kørt
- Cykel 1
- Cykel 2
- Gå-mode (se kap. 10 for valg)

Disse værdier kann programmeres ind hvis du f.eks. ønsker at overføre værdier fra en ældre computer eller hvis værdierne er blevet slettet ved batteriskifte.

Indstilling af den årlige op-ad-bakke øgning i altitude

3 sek.	1	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	ALTI UP SET
	M	ALTI UP 1 SET (for cykel 2 eller gang)
	▲	ALTI UP 2 SET / WALK UP SET)
	M	ALTI UP 1 NEXT DIGIT/ ALTI UP 2 NEXT DIGIT / WALK UP NEXT DIGIT
	▼ ▲	Indstil sidste tal (hold knappen inde for hurtig gennemgang)
	M	... gentag for alle tal bagfra og frem
	M	ALTI UP 1 ?SET OK? / ALTI UP 2? SET OK? / WALK UP ?SET OK?
	▼ ▲	Indstilling af de første tal
	M	ALTI UP 1 SET DONE / ALTI UP 2 SET DONE / WALK UP SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for TOTAL UP.
Årlig op-ad-bakke altitude øgnings indtastning slut.

8.4. ÅRLIG NED-AD-BAKKE ALTITUDE TAB FOR CYKEL 1, CYKEL 2 OG GANG-MODE

Indstilling af det årlige ned-ad-bakke altitude tab

3 sek.	1	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	ALTI DOWN SET
	M	ALTI DOWN 1 SET (for cykel 2 eller gang)
	▲	ALTI DOWN 2 SET / WALK DOWN SET)
	M	ALTI DOWN 1 NEXT DIGIT / ALTI DOWN 2 NEXT DIGIT / WALK DOWN NEXT DIGIT
	▼ ▲	Indstilling af sidste tal (hold knappen inde for hurtig gennemgang)
	M	... Gentag for alle tal bagfra og frem
	M	ALTI DOWN 1 ?SET OK? / ALTI DOWN 2? SET OK? / WALK DOWN? SET OK?
	▼ ▲	Indstilling af de første tal
	M	ALTI DOWN 1 SET DONE / ALTI DOWN 2 SET DONE / WALK DOWN SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for TOTAL DOWN.
Årlig ned-ad-bakke altitude tab indstilling slut.

9. RESET MODE

I RESET mode på din VDO computer kan du reset dine gemte turdata. Du kan også resette til fabriksindstilling.

9.1 TRIP DATA

OBS: Ved reset af TRIP DATA vil de følgende data bive slettet:
- Daglig distance
- Trip kørselstid
- Gennemsnits fart
- Max fart
- Op-ad-bakke altitude øgning
- Ned-ad-bakke distance
- Max trip altitude
- Gennemsnitlig stigende skråning
- Max stigende skråning
- Ned-ad-bakke altitude tab
- Ned-ad-bakke distance
- Gennemsnitlig faldende skråning
- Max faldende skråning

Hvis kadence muligheden er tilsluttet vil data fra kadence også blive reset.
- Gennemsnitlig kadence
- Max kadence

3 sek.	2	TRIP DATA ?RESET?
	M	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	M	TRIP DATA RESET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

9.2 RESET DEN TOTALE KØRSELSTID

OBS: Ved at resette den totale kørselstid vil følgende data blive slettet:
- Total kørselstid
- Total kørselstid for cykel 1
- Total kørselstid for cykel 2

3 sek.	2	TRIP DATA ?RESET?
	▼ ▲	TOTAL TIME ?RESET?
	M	TOTAL TIME ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	M	TOTAL TIME RESET DONE?

Returnerer automatisk til OPERATION mode for TOTAL TIME.
Reset af total kørselstid færdig.

9.3. RESET DET TOTALE KØRTE METER

OBS: Ved at resette den totale kørte meter følgende data vil blive slettet:
- Total distance
- Total distance for cykel 1
- Total distance for cykel 2

3 sek.	2	TRIP DATA ?RESET?
	▼ ▲	ODOTOTAL ?RESET?
	M	ODOTOTAL ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	M	ODOTOTAL RESET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for ODOTOTAL.
Odototal reset færdig.

9.4. RESET AF NAVIGATOR
Se venligst den detaljerede beskrivelse af Navigator funktionerne I kap. 12.1. – 12.2. Der vil du lære mere om brugen af resetfunktionen.

3 sek.	[2]	TRIP DATA ?RESET?
	▼ ▲	NAVIGATOR ?RESET?
	[M]	NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	[M]	NAVIGATOR RESET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for NAVIGATOR.
Navigator reset færdig.

9.5. RESET TIL FABRIKSINDSTILLING
ADVARSEL: Når der resettes til fabriksindstilling vil alle kørselsdata og alle computerindstillinger blive reset inkl. personlig data. Udfør kun denne reset, hvis der er en softwarefejl eller computeren ikke længere virker.
Trin 1 Brug en spids blyant eller pen
Trin 2 Hold AC-knappen bagpå computeren inde i 2 sek.
Reset til fabriksindstiling er færdig.

10. VALG AF OPERATION MODE
Din VDO computer bruger forskellige målings- og analyseprogrammer til forskellige sportsgrene. Nogle funktioner er ikke tilgængelige afhængige af den valgt mode.
På grund af dette må du inden træning vælge én af de følgende modes:
- Cykel mode ⊗
- Gå mode 🥾 (bruges også til jogging, løb, nordisk gang, inline skating)

Valg af OPERATION mode:

3 sek.	[1]	Indstilling af mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	OP MODE SELECT
	[M]	CYCLE MODE ?SET OK?
	▼	for at skifte til gå mode WALK MODE ?SET OK?
	[M]	Reurnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST (i cykel mode) eller ALTI UP (i gå mode)

11. OPERATION MODE
11.1. I kap. 1.3.1. er der en oversigt over mode-funktionerne
11.2 FAST PAIRING efter transmissions afbrydelse
Hvis du ikke har modtaget noget signal fra nogle af senderne på cyklen inden for 15 min. (cykling uden pulsbælte, magnet er flyttet) vil modtageren for signalet slukkes. I dette tilfælde vil din VDO computer viser streger for den respektive funktion i displayet. For at åbne alle modtagere igen – tryk [1] og [A] knapperne ned samtidig:



Derved vil din VDO computer modtage alle oprettede sendere som er inden for rækkevide. Se også kap. 15 SLEEP mode.

11.3. KOMME I GANG – hurtigt overblik
Funktion/ operation/ reset/ max værdier

11.3.0. PERMANENTE FUNKTIONER
De følgende funktioner vises permanent i displayet:

HEADER
- Aktuel altitude
- Aktuel temperatur
- Aktuel opstigende hældning i procent! Ikke i gå-mode!

CENTER BAR
- Puls ikonet, hvis pulsmåleren bæres
- Bipper-ikon hvis bipper er tændt
- Stopursfunktion hvis tidstagningsfunktionen er tændt
- Aktuelle puls
- Aktuel fart: Max værdi 120 km/t eller mph (ikke i gå-mode!)
- Sammenligning af aktuel fart med gennemsnitlig fart ▲ = over, ▼ = under (ikke I gå-mode)
- Valgt hjulstørrelse 1 eller 2
- REC ved optagelse

FOOTER
- Viser udvalgte informationer og korresponderende værdier

ALTITUDE FUNKTIONER ([A] knappen)
Re-kalibrering af lufttryk til hjemme-altitude. Genvej – hold [A] knappen inde i 4 sek.



11.3.1. ⊗ 🥾 ALTI UP = op-ad-bakke øgning for aktuelle tur

Display	[A]	ALTI UP
Reset: 3 sek.	[2]	TRIP DATA ?RESET?
	[M]	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	[M]	TRIP DATA RESET DONE ●

Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

11.3.2. ⊗ DIST UP = op-ad-bakke distance for den aktuelle tur

Display	[A]	DIST UP
Reset: 3 sek.	[2]	TRIP DATA ?RESET?
	[M]	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	[M]	TRIP DATA RESET DONE

Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

OBS: Min. altitude-ændring for korrekt distancemåling skal være 1 m.

11.3.3. ⊗ 🥾 TRIP MAX = ax altitude for den aktuelle tur

Display	[A]	TRIP MAX
Reset: 3 sek.	[2]	TRIP DATA ?RESET?
	[M]	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	[M]	TRIP DATA RESET DONE

Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

11.3.4. ⊗ AVG CLIMB = gennemsnitlige stigning for den aktuelle tur i procent

Display:	[A]	AVG CLIMB
Reset: 3 sek.	[2]	TRIP DATA ?RESET?
	[M]	TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	[M]	TRIP DATA RESET DONE

Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

11.3.5. ⊗ MAX CLIMB = max stigning for den aktuelle tur i procent
Display A MAX CLIMB
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE
Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

11.3.6. ⊗ TOTAL UP = totale op-ad-bakke altitude stigning for cykel 1 og 2
Display A „Tot 1/2 HM UP“ (I gå-mode TOTAL UP)

11.3.7. ⊗ ALTI MAX = max. altitude cykel 1 og 2
Display A „Total Max 1/2“ (gå-mode ALTI MAX)

11.3.8. ⊗ ALTI DOWN = ned-ad-bakke altitude tab for den aktuelle tur
Display A ALTI DOWN
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE
Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

11.3.9. ⊗ DIST DOWN = ned-ad-bakke distance for den aktuelle tur
Display A DIST DOWN
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE
Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

OBS: Min. altitudeændring for korrekt distancemåling skal være 1 m.

11.3.10. ⊗ AVG DOWN = gennemsnitlig ned-ad-bakke skråning i procent
Display A „Dschn down“
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE
Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

11.3.11. ⊗ MAX DOWN = max ned-ad-bakke hældning i procent
Display A MAX DOWN
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE
Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

11.3.12. ⊗ TOTAL DOWN = totale ned-ad-bakke altitude for cykel 1 og 2
Display A TOTAL DOWN (gå-mode TOTAL DOWN)

CYKEL FUNKTIONER (knap 1)
Med undtagelse af CLOCK funktionen er ingen af cykelfunktionerne til rådighed i gå-mode. Knap 1 har ingen virkning i gå-mode.

11.3.13. ⊗ TRIP DISTANCE = den aktuelle turs distance
Display 1 TRIP DISTANCE
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE
Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.
MAX værdi: 999,9 KM eller MI. Hvis tallet er over dette vil TRIP DISTANCE, RIDE TIME og AVERAGE SPEED blive sat til 0 (nul).

11.3.14. ⊗ RIDE TIME = kørselstid for den aktuelle tur
Med auto start/stop-funktion: Starter automatisk når du starter cyklen og stopper automatisk igen, når du stopper.
Display 1 RIDE TIME
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.
Max værdi 24 timer. Hvis dette overstiges vil TRIP DISTANCE, RIDE TIME og AVERAGE SPEED blive sat til 0 (nul).

11.3.15. ⊗ AVG SPEED = gennemsnitlig fart for den aktuelle tur
Display 1 AVG SPEED
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.
Nøjagtighed: 2 decimaler. Hvis DAILY DISTANCE eller RIDE TIME overstiger, vil denne værdi sættes til 0 (nul).

11.3.16. ⊗ MAX SPEED = max fart for den aktuelle tur
Display 1 MAX SPEED
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.
Max værdi 120 km/t eller mph. Nøjagtighed 2 decimaler. Ikke egnet til motorcykler.

MULIGHEDER VED KADENCE-UDVIDELSE
11.T1. ⊗ CADENCE = aktuelle kadence omdrejning i krank per minut
Display 1 CADENCE
Reset: 3 sek. 2 TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
M TRIP DATA RESET DONE ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.
OBS: Ved pedallering baglæns kan forårsage urealistiske høje værdier.

11.T2. ⊗ CAD AVG = gennemsnitlig kadence for den aktuelle tur
Display ❶ CAD AVG
Reset: 3 sek. ❷ TRIP DATA ?RESET?
Ⓜ TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
Ⓜ TRIP DATA RESET DONE ●
Returnerer automatisk til OPERATION mod for TRIP DIST.

11.T3. ⊗ CAD MAX = max kadence for den aktuelle tur
Display ❶ CAD MAX
Reset: 3 sek. ❷ TRIP DATA ?RESET?
Ⓜ TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> blinker
Ⓜ TRIP DATA RESET DONE ●
Returnerer automatisk til OPERATION mode for TRIP DIST.

CYKEL FUNKTIONER (knap ❷)
VIGTIGT: Ingen cykelfunktioner er tilrådighed i gå-mode undtagen CLOCK-funktionen. Knap ❷ i gå-mode viser automatisk den aktuelle tid.

11.3.17. KLOKKEN (CLOCK)
Indstilling, se kap. 4.2. (enten i 12 timers- eller 24 timersformat.
Ved 12 timersformat vil am/pm også blive vist)
Display ❷ CLOCK

11.3.18. ⊗ NAVIGATOR
Indstilling og brug, se kap. 12.1 - 12.2.
Display ❷ NAVIGATOR
Reset: 3 sek. ❷ TRIP DATA ?RESET?
▼ NAVIGATOR ?RESET?
Ⓜ NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> blinker
Ⓜ NAVIGATOR RESET DONE

11.3.19. ⊗ ODO BIKE 1 = totale distance for cykel 1
Viser den samlede sum af distance kørt med cykel 1 enten i km/t eller mi (automatisk omstilling af værdier ved valg af mi)
Display ❷ ODO BIKE 1
Max værdi: 99,999 km eller mi

11.3.20. ⊗ ODO BIKE 2 = totale distance for cykel 2
Viser den samlede sum af distance kørt med cykel 2 enten i km/t eller mi (automatisk omstilling af værdier ved valg af mi)
Display ❷ ODO BIKE 2
Max værdi: 99,999 km eller mi

11.3.21. ⊗ ODOTOTAL = totale distance for cykel 1 og 2
Viser den samlede sum af distance kørt med cykel 1 og 2 enten i km/t eller mi (automatisk omstilling af værdier ved valg af mi)
Display ❷ ODOTOTAL
Max værdi: 199,999 km eller mi

11.3.22. ⊗ TIME BIKE 1 = total kørselstid for cykel 1
Viser den totale tid for alle heldags tur kørt på cykel 1 vist i hhh:mm
Display ❷ TIME BIKE 1
Max værdi: 999:59 hhh:mm

Dette nulstiller alle data med funktionen markeret med ●.

11.3.23. ⊗ TIME BIKE 2 = total kørselstid for cykel 2
Viser den totale tid for alle heldags tur kørt på cykel 2 vist i hhh:mm
Display ❷ TIME BIKE 2
Max værdi: 999:59 hhh:mm

11.3.24. ⊗ TOTAL TIME = total kørselstid for cykel 1 og 2
Viser den totale tid for alle heldags tur kørt på cykel 1 og 2 vist i hhh:mm
Display ❷ TOTAL TIME
Max værdi: 1999:59 hhhh:mm

HJERTE SLAGS FUNKTIONER, PULS (knap Ⓟ)
VIGTIGT: Alle pulsfunktioner med undtagelse af –aktuel puls- kræver et stopur eller timer.

11.3.25. ⊗ STOPWATCH = manuel stopur
Forudsætter valg af stopur i kap. 13.1.
Display Ⓟ STOPWATCH
Start måling STW Tryk
Stop måling STW Tryk

Display puls data Ⓟ LIMIT LO HI (værdierne løber sideløbende og skifter automatisk med 2 sek. intervaller)
Reset: STW Tryk knap ind i 4 sek.
Sammenlign med kap. 14. Træning med optagelse af ophold i puls.

11.3.26. ⊗ TIMER = timer 1 / timer 2 / timer 1+2
Forudsætter valg af timer, se kap. 13.1.
Display Ⓟ
Start måling STW Tryk
Slut på måling Efter timer-tiden er overskredet kommer der et bip-signal
Display puls data Ⓟ LIMIT LO HI (værdierne løber sideløbende og skifter automatisk med 2 sek. intervaller)
Reset: STW Tryk knappen inde i 4 sek.
Sammenlign med kap. 14. Træning med optagelse af ophold i puls.

11.3.27. ⊗ COUNTDOWN = nedtællingstimer
Forudsætter valg af countdown timer, se kap. 13.1.
Display Ⓟ
Start måling STW Tryk
Slut på måling Bipper-signal efter udløb af nedtælling
Display puls data Ⓟ LIMIT LO HI (værdierne løber sideløbende og skifter automatisk med 2 sek. intervaller)
Reset: STW Tryk knappen inde i 4 sek.
Sammenlign med kap. 14.3. Træning med nedtælling.

11.3.28. ⊗ LAP-TIMER = omgamgstæller
Forudsætter valg af omgangstæller, se kap. 13.1.

Display	P	
Start måling	STW	Tryk
Gå til næste omgang	A+P	Hold knapperne nede samtidig
Slut/ pause på måling	STW	Tryk
Display omgansdata	P	LAP REC
	STW	Gå til næste omgangsdata
Reset:	STW	Tryk knappen nede i 4 sek.

Sammenlgn med kap. 14.3. Træning med nedtælling.

11.3.29. ⊗ AVG PULSE = gennemsnitlig puls i den aktuelle timing periode
Forudsætter løbende eller stoppet og ikke slettet stopur/ timer/ nedtælling/ omgangstæller function.

Display information	P	AVG PULSE
Reset:	STW	Tryk knappen nede i 4 sek.

11.3.30. ⊗ MAX PULSE = max puls i den aktuelle timing periode
Forudsætter løbende eller stoppet og ikke slettet stopur/ timer/ nedtælling/ omgangstæller funktion.

Display information	P	MAX PULSE
Reset:	STW	Tryk knappen nede i 4 sek.

11.3.31. ⊗ PULSE MAX % = puls som en procent af max puls
Forudsætter løbende eller stoppet og ikke slettet stopur/ timer/ nedtælling/ omgangstæller funktion (STW).

Display information	P	PULSE MAX %
Reset:	STW	Tryk STW knappen nede i 4 sek.

11.3.32. ⊗ LIMIT LO HI = recidenstid i puls
Forudsætter løbende eller stoppet og ikke slettet stopur/ timer/ nedtælling/ omgangstæller funktion.
Kun hvis personlig data er blevet indtastet, se kap. 7.2. Altid baseret på et udvalgt træningsprogram (limit 1,2,3) se kap. 7.3.

Display information	P	LIMIT LO HI (værdierne løber sideløbende og skifter automatisk med 2 sek. intervaller)
Reset:	STW	Tryk knappen nede i 4 sek.

11.3.33. ⊗ RECOV TIME eller RECOV PULSE = genvinding af tid og puls målinger
Forudsætter definering af recovery tid og puls, se kap. 7.2.

Start af måling	1+2	Holde nede samtidig
Display information	P	RECOV TIME eller RECOV PULSE
Reset:	STW	Tryk knappen nede i 4 sek.

11.3.34. ⊗ CALORIE = kalorieforbrug for den aktuelle timing periode
Forudsætter løbende eller stoppet og ikke slettet stopur/ timer/ nedtælling/ omgangstæller funktion.
Kun hvis personlig data er blevet indtastet, se kap. 7.2.

Display information	P	CALORIE
Reset:	STW	Tryk knappen nede i 4 sek.

11.3.35 ⊗ POWER WATT = aktuel kraft i watt (valgfrit)
Forudsætter at personlig data er indtastet, se kap. 7.2.

Display information	P	POWER WATT

VIGTIGT: Kun funktioner med installeret kadenceudvidelse. Hvis kadenceudvidelse er valgt vil powerdisplay vise NUL (ZERO) når padalerne ikke bevæger sig.

12. KØRSEL MED NAVIGATOR

Med VDO navigatoren kan du gennemføre ture som følger vejvisere. Vejvisere udgives af mange forlag og giver nogle fantastiske ture (såvel alm. Cykel som mountainbike). At tage en specifik tur er mulig takket være den detaljerede vejviser med beskrivelse af vigtige orienterings-punkter. OBS: Denne funktion er ikke tilgængelig i gå-mode.

VDO navigatoren er en uafhængig km eller mi tæller, som virker i følgende mode:
a. Nedtælling:
For at vise den tilbageværende distance til næste orienteringspunkt.
b. Optælling:
For at vise dn distance som er tilbagelagt fra sidste orienteringspunkt.
OBS: Navigatoren kører altid automatisk også selvom du ikke har indstillet den.

Navigatorens km-status kan indstilles/ ændres på hvilket som helst tidspunkt. Du kan starte i midten af turen eller du kan korrigere hvis du er kørt forkert.

12.1. VALG AF NAVIGATOR MODE

3 sek.	1	Indstilling af mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	NAVIGATOR SET
	M	NAVIGATOR FORWARD (▼ for at gå til NAVIGATOR BACKWARD)
	M	NAVIGATOR NEXT DIGIT
	▼ ▲	Indstilling af sidste tal (Hold knappen nede for at løbe hurtigt igennem)
	M	NAVIGATOR NEXT DIGIT
		... gentag for alle tal, bagfra og frem
	M	NAVIGATOR ?SET OK?
	▼ ▲	Idstilling af første tal (hold knappen nede for at løbe hurtigt igennem)
	M	NAVIGATOR SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for NAVIGATOR

12.2. RESET AF NAVIGATOR VED ORIENTERINGSPUNKT

3 sek.	2	TRIP DATA ?RESET?
	▼▲	NAVIGATOR ?RESET?
	M	NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> blinker
	M	NAVIGATOR RESET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for NAVIGATOR
Reset af navigator slut

13. TIMING FUNKTIONER

Følgende indstilling er særligt vigtige ved brug af pulsfunktioner, se kap.14

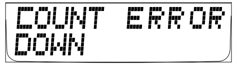
Din VDO computer har 6 forskellige timerfunktioner. Hvis én af timerfunktionerne kører vil der altid lyse et ikon ◎ i venstre side af display. Ydermere er ophold i træningen optaget for hver kørsels timerfunktion, se kap 14. Måleomfanget eller indstillingsomfanget for alle timerfunktioner er 0:00:00 h til 24:00:00 h.

TIMER 1: Du kan programmere en tid for intervaltræning. TIMER 1 tæller fra 0 og fremad. I slutningen af TIMER 1 vil der være et enkelt bip. TIMER 1 fungerer kun hvis du har sat tiden. Hvis du har glemt at indstille tiden vil der i displayet stå TIMER ERROR.

TIMER 2: Du kan programmere en tid for hviledelen i intervaltræningen. TIMER 2 tæller fra 0 og fremad. I slutningen af TIMER 2 vil der være 2 bip. TIMER 2 fungerer kun hvis du har indstillet tiden. Hvis du ikke har indstillet tiden vil der i displayet stå TIMER ERROR.

TIMER 1+2 kører indtil du stopper disse funktioner. TIMER 1+2 fungerer kun hvis du har indstilet tiden. Hvis du ikke har indstilet tiden vil der i displayet stå TIMER ERROR.

NEDTÆLLING: Du kan programmere en tid, TIMEREN vil tælle baglæns i denne tid og ved slut vil der være et enkelt bip. Nedtælling fungerer kun hvis du har indstillet tiden. Hvis du ikke har indstillet tiden vil der i displayet stå COUNTDOWN ERROR.



OMGANGS TIMER: Start omgangstimer med STW. Start næste omgang med P + A på samme tid, på hvilket som helst tidspunkt i træningen. Følgende værdier vil blive gemt.
- Varighed af omgang
- Gennemsnitlig hjerteslag for omgangen
- Gennemsnitlig fart i omgangen

Omgangsværdien kan ses på hvilket som helst tidspunkt.

STOPUR: Med det manuelle stopur kan du manuelt fange pulsværdierne i træningen.

13.1. VALG AF TIMINGFUNKTION

3 sek.	1	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	TIMER SETTINGS
	M	TIMER ?SELECT?
Vælg	M	TIMER 1 ?SELECT?
Timer	▼	TIMER 2 ?SELECT?
	▼	TIMER 1 + 2 ?SELECT ? >>> forspørgsel fortsætter TIMER 1 + 2 REPEATS ?SELECT?
	▼	COUNTDOWN ?SELECT?
	▼	LAP TIMER ?SELECT?
	▼	STOP WATCH ?SELECT?
	M	Bekræft valg SET DONE

Hvis du ikke allerede har indstillet værdier for TIMER 1, TIMER 2 og TIMER 1+2 vil din VDO computer nu vise ERROR i displayet. I det tilfælde fortsæt da som forklaret i kap. 13.2.

13.2. INDSTILLING AF TIMER (ved valg af TIMER 1, TIMER 2 eller TIMER 1+2)

Indstilling af tider for TIMER 1/ TIMER 2

3 sek.	1	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	TIMER SETTINGS
	M	TIMER ?SELECT?
	▼	TIMER ?SET?
	M	TIMER 1 ?SET?
	▼	TIMER 2 ?SET?
Vælg	M	TIMER ?SET?
	M	SET HOUR ?CONTINUE?
	▼ ▲	Indstilling af timer (hold kanppen nede for hurtig gennemgang)
	M	SET MINUTES ?CONTINUE?
	▼ ▲	Indstilling af minutter (hold knappen nede for hurtig gennemgang)
	M	SET SECONDS ?CONTINUE?
	▼ ▲	Indstilling af sekunder (hold kanppen nede for hurtig gennemgang)
	M	TIMER ?SET OK?
	M	TIMER SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for TIMER 1/ 2. Hvis du endnu ikke har indstillet nogle værdier for TIMER 1, TIMER 2 eller TIMER 1+2 vil din VDO computer nu vise ERROR i displayet.

13.3. SETTING TIMER 1 + 2 REPEATS (ved valg af TIMER 1+2)

3 sek.	1	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	TIMER SETTINGS
	M	TIMER ?SELECT?
	▼	TIMER 1 ?SELECT?
	▼▲	TIMER 1+2 ?SELECT?
	M	TIMER 1+2 REPEATS ?SELECT?
	▼ ▲	Indstilling af antallet af gentagelser (hold kanppen nede for hurtig gennemgang)
	M	TIMER 1+2 ?SET OK?
	M	TIMER 1+2 SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for TIMER 1/ 2.
Hvis du endnu ikke har indstillet nogle værdier for TIMER 1, TIMER 2 eller TIMER 1+2 vil din VDO computer nu vise ERROR i displayet.

13.4 INDSTILLING AF NEDTÆLLING (ved valg af nedtællingstimer)

3 sek.	1	Indstillings mode LANGUAGE SELECT
	▼▲	TIMER SETTINGS
	M	TIMER ?SELECT?
	▼	TIMER ?SET?
	M	TIMER 1 ?SET?
	▼	COUNTDOWN ?SET?
	M	SET HOUR ?CONTINUE?
	▼ ▲	Indstilling af timer (hold knappen nede for hurtig gennemgang)
	M	SET MINUTES ?CONTINUE?
	▼ ▲	Indstilling af minutter (Hold knappen nede for hurtig gennemgang)

M SET SECONDS ?CONTINUE?
▼ ▲ Indstilling af sekunder (Hold knappen nede for hurtig gennemgang)
M COUNTDOWN ?SET OK?
M COUNTDOWN SET DONE

Returnerer automatisk til OPERATION mode for COUNTDOWN
Hvis du endnu ikke har indstillet nogle værdier for nedtælling vil din VDO computer nu vise ERROR I displayet.

13.5. OMGANGSTID
Omgangs TIMER skal først startes mes STW. For at gemme omgangs-data holdes P+A nede samtidig pådet ønskede tidspunkt i træningen. Ved dette vil følgende værdier blive gemt:
- Varighed af omgang
- Genemsnitlig hjerteslag i omgangen
- Gennemsnitlig fart i omgangen

Omgangsværdien kan fremkaldes på hvilket som helst tidspunkt målingen stoppes.

13.6. STOPUR
Brug af stopur kræver ikke forudgående indstilling. Efter forvalg (kap. 13.1.) kan det stoppes og startes på hvilket som helst tidspunkt.

14. TRÆNINGSKONTROL MED PULSFUNKTIONER

Se kap. 13 for information om indstillinger. For fokuseret trænings-kontrol er det nødvendigt at holde pulsen inden for nogle grænser gennem specifik påvirkning, se kap. 7.2. De forskellige træningspro-grammer er defineret ved en høj og en lav grænse. Pulsrækkeviden mellem disse to er sædvanligvis målet for træningen. Efter at have fastlagt pulsværdierne/grænserne (automatisk eller manuelt) vil din VDO computer gemme værdier inden for grænsen samt værdier over og under. For realtids overvågning vil din VDO computer give et signal når grænseværdier overskrides, hvis denne funktion er indstillet på forhånd, se kap. 13.1.

14.1. TRÆNING ME STOPUR
Stopuret giver den letteste mulighed for optagelse af pulsdata. Når stopuret kører optages pulsdata. Ophold/ fortsættelse af optagelse kan ske når som helst med STW.

Trin 1 forberedelse af optagelse:
- Indstil træningslængden automatisk kap. 8.1. eller manuelt kap. 8.2.
- Vælg træningsprogram LIMIT 1, LIMIT 2, LIMIT 3, kap. 8.3.
- I TIMER SETTINGS indstillingsmenu, vælg STOPWATCH kap. 13.2.

Trin 2 Begynd optagelse:
STW Start optagelse
4 sek. P Tænd/ sluk det akustiske pulssignal

Trin 3 Stop/ afbryd optagelse:
STW stop optagelse

Trin 4 Visning af værdier (også under optagelse)
P Visning af data via LIMIT LO HI pulsmenu (display viser automatisk tiden for de tre omfang i %)
- Tid over høj-grænsen
- Tid mellem grænseværdierne
- Tid under lav-grænsen

Trin 5 Sletning af optaget data
4 sek. STW

TIP: Til slut i træning, måling af recovery tid og puls for at se træningsstatus, se kap. 7.4.

OBS: Alle cykelaltitude og pulsfunktioner kan også kaldes frem under TIMER operation via 1 2 A P knapperne.

14.2. TRÆNING MED TIMER 1 / TIMER 2 / TIMER 1+2
Uafhængig af hinanden giver TIMER 1 og 2 mulighed for at integrere intervaller med manuel kontrol i træningen.

TIMER 1: Programerbar TIMER med fremad-tællings funktion. Enkelt bip efter udløb af TIMER 1.

TIMER 2: Programerbar TIMER med fremad-tællings funktion. Dobbelt bip efter udløb af TIMER 2.

Kombination af TIMER 1+2: Kombinationen af TIMER 1+2 kan indstilles optimalt til intervaltræning: TIMER 1 = aktiv fase, TIMER 2 = hvile fase. Når TIMER 1 udløber kommer et bip, når TIMER 2 udløber kommer to bip. For TIMER 1+2 kan du indstille antallet af gentagelser. I dette tilfælde løber TIMER 1+2 indtil alle gentagelser er udløbet eller målingen bliver afbrudt med STW.
VIGTIGT: Under TIMER operation vil opholdet i puls blive optaget. Sammenlign med kap. 13.1.

Trin 1 Forberedelse til optagelse
- Indstil træningsomfanget automatisk kap. 7.1. eller manuelt kap. 7.2.
- Valg af træningsprogram LIMIT 1, LIMIT 2, LIMIT 3, kap. 7.3.
- I TIMER SETTINGS indstillingsmenu vælg den ønskede tid.

Trin 2 Begynd optagelse:
STW Start optagelse
4 sek. P Tænd/ sluk det akustiske signal

Trin 3 Slut/ afbryd optagelse:
AUTOMATIC afhænger af TIMER valget ved slutningen af den respektive timer eller ved slutningen af alle valgte gentagelser med kombinationen af TIMER 1+2.
STW manuel afbrydelse = stop optagelse

Trin 4 Visning af værdier (også underoptagelse):
P Visning af data via LIMIT LO HI pulsmenu (Display viser automatisk for tre omfang i %)
- Tid over høj-grænsen
- Tid mellem grænseværdierne
- Tid under lav-grænsen

Trin 5 Sletning afoptaget data
4 sek. STW
OBS: Alle cykelaltitude og pulsfunktioner kan også kaldes frem under TIMER operation via 1 2 A P knapperne.

TIP: Til slut i træning, måling af recovery tid og puls for at se trænings-status, se kap. 7.4.

14.3. TRÆNING MED NEDTÆLLINGSTIMER:
Nedtællingstimeren er en progrmebar timer med omvendt tælling. Denne kan med fordel benyttes ved tidskørsler. Ved slutningen af nedtællingstid kommer et bip.

VIGTIGT: Under nedtælling vil ophold i puls i træningen optages, sammenlign med kap. 13.1.

Trin 1 Forberedelse af optagelse:
- Indstil træningsomfanget automatisk kap. 7.1. eller manuelt kap. 7.2.
- Vælg træningsprogram LIMIT 1, LIMIT 2, LIMIT 3, kap. 7.3.
- I indstillingsmenu vælges TIMER SETTINGS og COUNTDOWN TIMER, kap. 13.1. og frem.

Trin 2 Start optagelse:
STW Start optagelse
4 sek. P Tænd/ sluk det akustiske signal

Trin 3 Stop/ afbryd optagelse:
Sker automatisk efter nedtælling er slut
STW Manuel afbrydelse = stop optagelse

Trin 4 Visning af værdier (også under optagelse)
P Visning af data via LIMIT LO HI pulsmenu
Displayet viser automatisk tiden for tre omfang i %
- Tid over høj-grænsen
- Tid mellem grænseværdierne
- Tid under lav-grænsen

Trin 5 Sletning af optaget data
4 sek. STW

TIP: Til slut i træning, måling af recovery tid og puls for at se trænings-status, se kap. 7.4.

OBS: Alle cykelaltitude og pulsfunktioner kan også kaldes frem under TIMER operation via 1 2 A P knapperne.

TIP: Til slut i træning, måling af recovery tid og puls for at se trænings-status, se kap. 7.4.

14.4. TRÆNING MED OMGANGSTIMER
Omgangstimeren på din VDO computer er designed til omgangs-træning. Du kan indstille op til 50 omgange manuelt. I dette tilfælde gemmer din computer følgende værdier for hver omgang:

- Omgangstid
- Gennemsnitlig puls under omgang
- Gennemsnitlig fart under omgang (intet display i gå-mode)

Med disse værdier har du en uovertruffen mulighed for at analyserer din udvikling i performance, hvis du altid kører den samme strækning/ omgang. Dette kunne være bestemte bjerg værdier eller flade stræk-ninger på din træningstur. Omgangstimeren kan sætes til både cykel- og gå-mode.
VIGTIGT:
1. Værdierne fra de gemte omgange kan kun blive vist i displayet i RECALL mode efter endt af måling.
2. Hvis omgangstimeren kører optages ophold i puls.

Trin 1 Forberedelse af optagelse:
- Indstil træningsomfanget automatisk kap. 7.1. eller manuelt kap. 7.2.
- Vælg træningsprogram LIMIT 1, LIMIT 2, LIMIT 3, kap. 7.3.
- I TIMER SETTINGS indstillingsmenu vælg omgangstimer, kap. 13.1.

Trin 2 Start/ ændring/ afbrydelse af omgang:
P Tænd/ sluk det akustiske puls signal
STW Start omgang 1
Tryk samtidig:
A+P slut omgang 1 og start omgang 2 samtidig
Start næste omgang:
A+P slut omgang 2 og start omgang 3 samtidig...
Afbryd:
STW Afbryd omgangsmåling (for recovery omgang eller pause)

Du kan afbryde hver omgang så tit som du har lyst, eller slutte omgangen og optage op til 50 individuelle omgange.

Trin 3 Visning af værdier (under pause eller efter endt omgangs-træning)
Forudsætter at omgangstimer er stoppet (STW)
P Visning af data via pulsmenu LAP REC
Visning af værdier for omgang 1 (fig. i display)
Centerbar venstre: Gennemsnitlig puls i omgangen
Centerbar højre: Gennemsnitlig fart i omgangen (intet display i gå-mode)
Footer: antal omgange og tid for omgang
STW ændring af display for værdier for omgang 2
STW ændring af display for værdier for omgang 3 ...
Under eller efter omgangstræning kan pulsdata vises.
Visning af data via LIMIT LO HI pulsmenu (display viser automatisk for tre omfang i %)
- Tid over høj-grænsen
- Tid mellem grænseværdier
- Tid under lav-grænsen

Trin 5 Sletning af optaget omgangsdata
4 sek. STW

TIP: Til slut i træning, måling af recovery tid og puls for at se træningsstatus, se kap. 7.4.

NOTE til DATA OPTAGELSE
Alle omgangsdata bliver også optaget ved brug af DATA RECORDING, kap.16. og overføres også til pc ved dataoverførsel. Med hjælp fra PC-Sport træningssoftware kan omgangsdata også blive vist på PC.

15. DATAOPTAGELSES FU NKTION & OVERFØRSEL TIL PC

Din VDO computer er designet til at at optage data og overføre dem til pc. Den optagede og overførte data kan analyseres på pc'en.
Med softwaren PC-Sport kan du lave træningsjournaler, udvikling af kørselsstrækning over en periode og planlægge et specfikt program for at komme i form. Alle de nødvendige elementer for dette er inkluderet i leveringen af din computer:
1. Dockingstation med USB kabel til at overføre data til PC.
2. CD-ROM med PC-Sport træning- og analyseprogram

Hvad sker der, når jeg optager træningedele?
Din VDO computer generer en fil/data i sin hukommelse pr. Træning (start/stop se herunder). De følgende data er gemt i denne optagelse (efter start af dataoptagelse) i et interval (10/20 sek.):
- Al cykeldata (kun enkelte i gå-mode)
- Al altitude data (Kun enkelte i gå-mode)
- Al pulsdata (kun enkelte i gå-mode)
- Omgangsdata, hvis TIMER bruges
- Al kadencedata (hvis kadenceudvidelsen er installeret)

OBS:
Hvis du bruger omgangsTIMER vil omgangsdata have et flag. Når du overfører data fra computer til PC vil omgangsdata kunnegenkendes ved et flag, og er vist og analyseret seperat i PC-Sport.

VIGTIG MEDDELELSE; HVER OPMÆRKSOM PÅ FØLGENDE:
a. Lagringskapaciteten for computeren er konfigreret til 100 træningstimer.
b. Efter at disse timer er overskredet vil ny data overskrive den gamle.
c. Det er ikke muligt at slette træningsdata manuelt.
d. På grund optagelsesintervallet på 10 eller 20 sek. Kan der forekomme en lille afvigelse mellem data i din VDO computer og data i PC-Sport programmet (f.eks. gennemsnitlig puls)
TIP: Koble din VDO computer til din pc med regelmæssige intervaller for at sikre at vigtig data ikke overskrives. Manuel kontrol eller udskrivning af data fra DATARECORDING eller sletning af denne er ikke mulig fra VDO computeren.

15.1. START/ STOP AF OPTAGELSE
Du skal starte dataoptagelse manuel:

Start dataoptagelse:
Tryk P 1 samtidig — Start af dataoptagelse REC vil vises i display

Slut på optagelse:
Tryk P 1 samtidig — Stop dataoptagelse REC vises i display

Hvad sker der, hvis jeg tager en pause?
Hvis du tager en pause under dataoptagelse og computeren går i SLEEPmode efter 5 minutter (kap. 16), vil dataoptagelse stoppe automatisk. Hvis SLEEPmode stoppes ved at trykke på en knap, genoptages dataoptagelse.

TIP: Lad computeren sidde på styret så SLEEPmode bliver aktiveret og optagelse stoppet automatisk efter 5 minutter.

OBS:
Hvis du manuelt afbryder optagelse for at holde pause tryk da P + 1, så vil optagelsen starte fra ny. Selvom du du laver en reset under dataoptagelse, vil din VDO computer lave en ny datafil.

15.2. OVERFØRSEL AF DATA TIL DIN PC >>> P11
Installer PC-Sport softwaren på din pc. Indsæt din VDO computer i dockingstationen som vist på og kobbel USB kablet til en af computerens porte. Start PC-Sport.
- Under filer, vælg IMPORT
- I IMPORT vælg VDO Serie-Z
Klik på startknappen i PC-Sports programet derefter på Z3 og gå til indstillingsmode (SETTING mode)

3 sek.	1	Indstillingsmode LANGUAGE SELECT
	▼▲	PC LINK SELECT
	M	PC LINK SENDING (dataoverførslen vises i display ved de skiftende tal)

Nu har pc'en fået data fra VDO computeren. Dataoverførslen indikeres ved de skiftende tal i computerens display.

OBS: Når du overfører data opdager PC-Sport selv, hvis nogle af filerne allerede har været overført. Hvis du vil overføre dette igen, vælg det manuelt og og bekræft advarselsspørgsmålet.
Følg nu instruktionerne I hvordan du gemmer data i PC-Sport programmet. Se venligst brugermanualen for PC-Sport på CD-ROMMEN for yderligere information om analyse af træning.

15.3. VALG AF OPTAGELSESINTERVAL
Din VDO computer to optagelsesintervaller for dataoptagelses, 10 sek. eller 20 sek.

Interval 1:	20 sek.
Max optagelsestid:	100 timer
Valg af optagelsesinterval:	Tryk A+2
Interval 2:	10 sek.
Max optagelsestid:	50 timer
Valg af optagelsesinterval:	Tryk A+2

Nu vises det ønskede interval i displayet:
DATA RECORD
INTERVAL
10 SEC
20 SEC
▼▲ UP/Down - kifter til andet interval.
M Tryk M for at bekræfte valg.

OBS: Det er ikke muligt at skifte interval under optagelse.

16. SLEEP MODE

Din VDO computer har en to-trins sleep mode.
SLEEP MODE bliver automatisk aktiveret hvis din VDO computer ikke modtager signal.

Fase 1 efter 5 minutter: - displayet går i SLEEP MODE
- Datoverførsel mislykket

Nu viser displayet temperatur, tid, dato og ugedag. Efter yderligere 10 minutter startet 2. fase af SLEEP MODE puls signal modtages ikke længere.
For at vække den: Tryk på hvilken som helst knap.

Beskrivelse i særlig tilfælde 1.
Intet fartsignal når du tager en pause.
Intet kadencesignal når du tager en pause.
Pussignal vil fortsat modtages f.eks. hvis computeren sidder på håndled.
I dette tilfælde vil modtagerkanalerne for fart og kadence være åbne i 3 timer. Der orbruges energi i denne proces.
For at øge batteriernes levetid lades VDO computeren sidde i holderen på styret og flyttes idenfor modtagelsesrækkevide. Eller tag pulsbæltet af.

17. SVAR PÅ MULIGE SPØRGSMÅL

Her er en liste over mulige fejl og deres årsag, og hvad du kan gøre for at rette fejlen:

Problemer med at sammenholde fartsender og kadencesender	- Tjek magnetens position (afstanden mellem magnet og sender, peger sender mod magnet) - Tjek batteri i sender - Tjek batteri i computer (hvis der ikke er nok batteri kan senderen ikke fungere)
Problem med at parre hastigheds/kadence sensor	- Tjek magnetens position (afstanden mellem magnet og sender, peger sender mod magnet) - Tjek batteri i sender - Tjek batteri i computer (hvis der ikke er nok batteri kan senderen ikke fungere)
Problmer med at sammenholde med pulsbæltet	- Tjek batteri i bæltet - Tjek batteri i computer (hvis der ikke er nok batteri kan senderen ikke fungere)

Intet fartsignal i display	- Tjek magnetens position (afstanden mellem magnet og sender, peger sender mod magnet) - Tjek batteri i sender - Tjek batteri i computer (hvis der ikke er nok batteri kan senderen ikke fungere)
Intet kadencesignal i display	- Tjek magnetens position (afstanden mellem magnet og sender, peger sender mod magnet) - Tjek batteri i sender - Tjek batteri i computer (hvis der ikke er nok batteri kan senderen ikke fungere)
Intet fartsignal i dispaly	Modtagerkanalen er blever slået fra (efter 15 minutter uden signal slås den fra) Tryk knapperne A + 1 ind på samme tid.

Ingen kadencedata	Modtagerkanalen er blever slået fra (efter 15 minutter uden signal slås den fra) Tryk knapperne A + 1 ind på samme tid.
Intet Pulssignal i display	Modtagerkanalen er blever slået fra (efter 15 minutter uden signal slås den fra) Tryk knapperne A + 1 ind på samme tid.
Ingen gennemsnitlig puls	Timeren er ikke blevet startet. Start timer.
Ingen max puls	Timeren er ikke blevet startet. Start timer.
Ingen pulsprocent af personlig max puls.	Personlig data er ikke blevet indtastet. Timer er ikke startet.
Ingen data for træningstid er i træningsforhold.	Timer er ikke startet. Start timer.
Kalorietæller i display virker ikke.	Personlig data er ikke blevet indtastet. Timer er ikke startet.

Watt i display virker ikke	- Personlig data er ikke blevet indstillet. - Watt indstillinger er ikke blevet foretaget. - Kadencesender er ikke installeret. - Kadencesender virker ikke.
Omgangsdata bliver ikke vist/ virker ikke	Omgangsdata er blevet slettet før LAP RECALL
Skruetrækker lyser på display	Serviceintervallet for din cykel bliver vist i display. Tag din cykel til service eller udfør servie selv.
Et par sko vises i display (Cykeldistancen vises ikke længere i display)	Gå-mode er slået til. I gå-mode er eneklte cykel-funktioner ikke tilgængelige.
TIMER indikator blinker	En TIMER er stadig slået til.
CLOCK-ikon blinker	Klokkeikon er vist og alarm er sat til.
Omgangsikonet blinker	En omgangsoptagelse er stadig slået til. Stop optagels med STW knappen.

REC-ikonet blinker	Optagelsesdata kører. Al data bliver optaget i VDO computeren og kan senere overføres til PC. Slut dataoptagelse med knapperne P + 1
Download fra Z3 og PC-LINK/ Z2 PC-LINK til pc virker ikke	- Vær sikker på at VDO com-puteren er monteret korrekt i dockingstationen. - Vær sikker på at docking-station er korrekt koblet til pc'en via USB kablet. - Vær sikker på at PC-Sport softwaren er åben. - Vær sikker på at PC-LINK er startet korrekt i computeren. - Vær sikker på at fil-import fra VDO serie Z er blevet åbnet og startet i PC-Sport program.

18. GARANTI BETINGELSER

VDO Cycle Part tilbøder 5-års garanti på din VDO-computer, som starter fra den dag du køber den. Garantien dækker materielle og fremstillingsskader på selve computeren, på dockingstationen, på senderen, på holderen til styr og holder til hånled.
Garantien gælder kun hvis komponenterne ikke har været åbnet (Undtagelse: batterirum), hvis der har været brugt vold og hvis bevidst vold har været udført. Gem venligst købskvitteringen, da den skal bruges i klagetilfælde. Hvis klagen godkendes modtager du en ny tilsvarende del til den ødelagte/ fejlen.

En opkrævelse af en original model-del kan ikke opfyldes, hvis den pågældende del ikke længere produceres. Kontakt venligst forhand-leren, hvor du har købt computeren i alle tilfælde der har med klager eller garanti at gøre. Eller send klagen direkte til os:

Cycle Parts GmbH, Große Ahlmühle 33, D-76865 Rohrbach.
Hvis du skulle have nogle tekniske spørgsmål er du velkommen til at kontakte os på følgende nummer:
+49-6349-9635-10.
Yderligere teknisk hjælp kan findes på:
http://www.vdocyclecomputing.com

Med viderudvikling for øje tillader vi os rettighederne for tekniske ændringer uden forudgående besked.

19. TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Computer: ca. 49,6 x 46,6 x 16,5 mm, vægt: ca. 45 g
Styrholder: ca vægt 15 g
Fart sender: ca vægt 20 g
Pulssender: ca vægt 80 g
Batteri: 3V, type 2032 (computer), type 2032 (fartsender), type 2032 (pulssender)
Batteri servicelevetid:
Computer: ca. 300 timer, ca. 8000 km. (5000 M) (kun fart)
Puls sender: ca. 800 timer
Arbejdtemperatur for display: -15°C til +60°C
Spændevidde for fart: for hjulstr. 2155 mm, min 3 km/t, max 120 km/t
Spændevidde for kørselstids måling: Op til 24:00:00 HH:MM:SS
Spændevidde for stopur: op til 24:00:00 HH:MM:SS
Spændevidde for dagsturs måling: op til 999,99 km eller mi
Spændevidde for navigator måling: op til 999,99 km eller mi
Spændevidde for total km 1 og 2 måling: op til 99,999 km eller mi
Spændevidde for total km måling: op til 199,999 km eller mi
Hjulstr.: 100 mm min., 3999 mm max
Hukommelsesversion:
Optagelses kapacitet: 100 timer, et maximun af 100 ture på 1 time hver.

GB **Correct Disposal of This Product** (Waste Electrical & Electronic Equipment)
(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems) This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.

D **Korrekte Entsorgung dieses Produkts** (Elektromüll)
(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem) Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern. Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

DK **Korrekt affaldsbortskaffelse af dette produkt** (elektrisk & elektronisk udstyr)
Mærket på dette produkt eller i den medfølgende dokumentation betyder, at produktet ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald efter endt levetid. For at undgå skadelige miljø- eller sundhedspåvirkninger på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse skal dette produkt bortskaffes særskilt fra andet affald og indleveres behørigt til fremme for bæredygtig materialegenvinding. Hjemmebrugere bedes kontakte forhandleren, hvor de har købt produktet, eller den lokale myndighed for oplysning om, hvor og hvordan de kan indlevere produktet med henblik på miljøforsvarlig genvinding. Erhvervsbrugere bedes kontakte leverandøren og læse betingelserne og vilkårene i købekontrakten. Dette produkt bør ikke bortskaffes sammen med andet erhvervsaffald.

SK **Správna likvidácia tohoto výrobku** (Elektrotechnický a elektronický odpad)
Toto označenie na výrobku alebo v sprievodnej brožúre hovorí, že po skončení jeho životnosti by nemal byť likvidovaný s ostatným odpadom. Prípadnému poškodeniu životného prostredia alebo ľudského zdravia môžete predísť tým, že budete takéto typy výrobkov oddeľovať od ostatného odpadu a vrátite ich na recykláciu. Používatelia v domácnostiach by pre podrobné informácie, ako ekologicky bezpečne naložiť s týmto výrobkom, mali kontaktovať buď predajcu, ktorý im výrobok predal, alebo príslušný úrad v okolí ich bydliska. Priemyselní používatelia by mali kontaktovať svojho dodávateľa a preveriť si podmienky kúpnej zmluvy. Tento výrobok by nemal byť likvidovaný spolu s ostatným priemyselným odpadom.

RO **Evacuarea corectă a acestui produs** (reziduuri provenind din aparatură electrică şi electronică)
Marcajele de pe acest produs sau menţionate în instrucţiunile sale de folosire indică faptul că produsul nu trebuie aruncat împreună cu alte rezuduuri din gospodărie atunci când nu mai este în stare de funcţionare. Pentru a preveni posibile efecte dăunătoare asupra mediului înconjurător sau a sănătăţii oamenilor datorate evacuării necontrolate a reziduurilor, vă rugăm să separaţi acest produs de alte tipuri de rezuduuri şi să-l reciclaţi în mod responsabil pentru a promova refolosirea resurselor materiale. Utilizatorii casnici sunt rugaţi să ia legătura fie cu distribuitorul de la care au achiziţionat acest produs, fie cu autorităţile locale, pentru a primi informaţii cu privire la locul şi modul în care pot depozita acest produs în vederea reciclării sale ecologice. Companiile sunt rugate să ia legătura cu furnizorul şi să verifice condiţiile stipulate în contractul de vânzare. Acest produs nu trebuie amestecat cu alte reziduuri de natură comercială.

MK **Правилно отстранување на овој производ** (Истрошена електрична и електронска опрема)
Оваа ознака прикажана на производот или во неговата документација покажува дека тој не треба да се фрла со преостанатиот отпад од домаќинствата, кога веќе нема да биде употребљив. За да се избегне можното нарушување на животната средина или на човековото здравје, како резултат на неконтролираното отстранување на отпадот, ве молиме да го одделите од другите видови отпад и совесно да го рециклирате, за да промовирате одржлива повторна употреба на материјалните ресурси. Корисниците во домаќинствата треба да се обратат до дистрибутерите кај кои го купиле производот или до локалните власти, за да ги дознаат деталите за тоа каде и како можат да го однесат производот заради рециклирање кое што е безбедно за животната средина. Деловните корисници треба да се обратат до нивните набавувачи и да ги проверат условите од договорот за купопродажба. При отстранувањето, овој производ не треба да се меша со другиот комерцијален отпад.

F **Comment éliminer ce produit** (déchets d'équipements électriques et électroniques)
(Applicable dans les pays de l'Union Européen et aux autres pays européens disposant de systèmes de collecte sélective) Ce symbole sur le produit ou sa documentation indique qu'il ne doit pas être éliminé en fin de vie avec les autres déchets ménagers. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le séparer des autres types de déchets et le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Les particuliers sont invités à contacter le distributeur leur ayant vendu le produit ou à se renseigner auprès de leur mairie pour savoir où et comment ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé en respectant l'environnement. Les entreprises sont invitées à contacter leurs fournisseurs et à consulter les conditions de leur contrat de vente. Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets commerciaux.

I **Corretto smaltimento del prodotto** (rifiuti elettrici ed elettronici)

(Applicabile in i paesi dell'Unione Europea e in quelli con sistema di raccolta differenziata) marchio riportato sul prodotto o sulla sua documentazione indica che il prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici al termine del ciclo di vita. Per evitare eventuali danni all'ambiente o alla salute causati dall'inopportuno smaltimento dei rifiuti, si invita l'utente a separare questo prodotto da altri tipi di rifiuti e di riciclarlo in maniera responsabile per favorire il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Gli utenti domestici sono invitati a contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto o l'ufficio locale preposto per tutte le informazioni relative alla raccolta differenziata e al riciclaggio per questo tipo di prodotto. Gli utenti aziendali sono invitati a contattare il proprio fornitore e verificare i termini e le condizioni del contratto di acquisto. Questo prodotto non deve essere smaltito unitamente ad altri rifiuti commerciali.

H **A termék megfelelő leadása** (Elektromos és elektronikus készülékek hulladékkezelése)

A terméken vagy a hozzá tartozó dokumentáción szereplő jelzés arra utal, hogy hasznos élettartama végén a terméket nem szabad háztartási hulladékkal együtt kidobni. Annak érdekében, hogy megelőzhető legyen a szabálytalan hulladékleadás által okozott környezet- és egészségkárosodás, különítse ezt el a többi hulladéktól, és felelősségteljesen gondoskodjon a hulladék leadásáról, a hulladékanyagok fenntartható szintű újrafelhasználása céljából. A háztartási felhasználók a termék forgalmazójától vagy a helyi önkormányzati szervektől kérjenek tanácsot arra vonatkozóan, hová és hogyan vihetik el ez elhasznált terméket a környezetvédelmi szempontból biztonságos hulladékleadás céljából. Az üzleti felhasználók lépjenek kapcsolatba a forgalmazóval, és vizsgálják meg az adásvételi szerződés feltételeit. A terméket nem szabad leadni kereskedelmi forgalomból származó egyéb hulladékkal együtt.

LT **Tinkamas produkto atliekų tvarkymas** (atitarnavusi elektros ir elektronikos įranga)

Šis ženklas, pateikiamas ant produkto ar jo dokumentacijoje, nurodo, kad pasibaigus produkto tarnavimo laikui, jo negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Kad būtų išvengta galimos nekontroliuojamo atliekų išmetimo žalos aplinkai arba žmonių sveikatai, ir siekiant skatinti aplinką tausojantį antrinių žaliavų panaudojimą, pašom atskirti jį nuo kitų rūšių atliekų ir atiduoti perdirbti. Informacijos, kur ir kaip pristatyti šį produktą saugiai perdirbti, privatūs vartotojai turėtų kreiptis arba į parduotuvę, kurioje šį produktą pirko, arba į vietines valdžios institucijas. Verslo vartotojai turėtų kreiptis į savo tiekėją ir peržiūrėti pirkimo sutarties sąlygas. Šis produktas tvarkant atliekas negali būti sumaišytas su kitomis atliekomis.

BG **Изхвърляйте правилно този продукт** (отпадъчно електрическо и електронно оборудване)

Това обозначение на продукта или съпътстващите го материали означава, че той не бива да бъде изхвърлян заедно с другите битови отпадъци след края на полезния му живот. За да се предотврати възможно увреждане на околната среда или човешки живот от безконтролното изхвърляне на отпадъци, моля, отделяйте такива продукти от другите видове отпадъци и ги рециклирайте, демонстрирайки отговорно отношение към насърчаването на устойчива многократна употреба на материални ресурси. При употреба за битови нужди трябва да се свържете с продавача на дребно, от когото сте закупили продукта или с местните власти за подробности относно това къде и как можете да предадете продукта за безопасно рециклиране. При употреба за стопански нужди трябва да се свържете с доставчика си и да проверите реда и условията в договора за закупуване. Този продукт не трябва да се смесва с други отпадъци на работното място.

EE **Õige viis toote kasutusest kõrvaldamiseks** (elektriliste ja elektrooniliste seadmete jäätmed)

Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutusaja lõppemisel kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Selleks, et vältida jäätmete kontrollimatu kõrvaldamisega seotud võimalikku kahju tekitamist keskkonnale või inimeste tervisele ning edendada materiaalsete vahendite säästvat taaskasutust, eraldage toode muudest jäätmetest ja suunake taasringlusse. Kodukasutajad saavad teavet keskkonnaohutu ringlussevõtu kohta kas toote müüjalt või keskkonnaametist. Firmad peaksid võtma ühendust tarnijaga ning kontrollima ostulepingu tingimusi ja sätteid. Toodet ei tohi panna muude hävitamiseks mõeldud kaubandusjäätmete hulka.

E **Eliminación correcta de este producto** (material eléctrico y electrónico de descarte)

(Aplicable en la Unión Europea y en países europeos con sistenmas de recogida selectiva de residuos) La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales. Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro. Los usuarios comerciales pueden contactar con su proveedor y consultar las condiciones del contrato de compra. Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

NL **Correcte verwijdering van dit product** (elektrische & elektronische afvalapparatuur)

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatiemateriaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd. Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen. Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

FIN **Tämän tuotteen turvallinen hävittäminen** (elektroniikka ja sähkölaitteet)

Oheinen merkintä tuotteessa tai tuotteen oheismateriaalissa merkitsee, että tätä tuotetta ei tule hävittää kotitalousjätteen mukana sen elinkaaren päätyttyä. Hallitsemattomasta jätteenkäsittelystä ympäristölle ja kanssaihmisten terveydelle aiheutuvien vahinkojen välttämiseksi tuote tulee käsitellä muista jätteistä erillään. Jäte on hyvä kierrättää raaka-aineiksi kestävän ympäristökehityksen takia. Kotitalouskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tuotteen myyneeseen jälleenmyyjään tai paikalliseen ympäristöviranomaiseen, jotka antavat lisätietoja tuotteen turvallisista kierrätysmahdollisuuksista. Yrityskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tavarantoimittajaan ja selvittää hankintasopimuksen ehdot. Tätä tuotetta ei tule hävittää muun kaupallisen jätteen seassa.

LV **Izstrādājuma pareiza likvidēšana** (nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces)

Uz izstrādājuma vai tam pievienotajās instrukcijās dotais marķējums norāda, ką to nedrīkst likvidet kopā ar citiem sadzīves atkritumiem pēc tā ekspluatācijas laika. Lai nevērstu videi un cilvēku veselībai iespējamo kaitējumu, kas ir saistīts ar nekontrolējamu atkritumu likvidēšanu, tas jānošķir no citiem atkritumiem un jāpārstrādā, lai sekmētu materiālo resursu atbildīgu atkārtotu lietošanu. Mājsaimniecības lietotājiem jāsazinās vai nu ar veikalu, kurā šis izstrādājums ir pirkts, vai ar pašvaldību, lai iegūtu informāciju par to, kā un kur var nodot šo izstrādājumu, lai garantētu ekoloģiski drošu reciklēšanu. Rūpnieciskajiem lietotājiem jāsazinās ar piegādātāju un jāpārbauda pirkuma līguma nosacījumi. Šo izstrādājumu nedrīkst sajaukt ar citiem likvidējamiem rūpnieciskajiem atkritumiem

S **Korrekt avfallshantering av produkten** (elektriska och elektroniska produkter)

Denna markering på produkten och i manualen anger att den inte bör sorteras tillsammans med annat hushållsavfall när dess livstid är över. Till förebyggande av skada på miljö och hälsa bör produkten hanteras separat för ändamålsenlig återvinning av dess beståndsdelar. Hushållsanvändare bör kontakta den återförsäljare som sålt produkten eller sin kommun för vidare information om var och hur produkten kan återvinnas på ett miljösäkert sätt. Företagsanvändare bör kontakta leverantören samt verifiera angivna villkor i köpekontraktet. Produkten bör inte hanteras tillsammans med annat kommersiellt avfall.

CZ **Správná likvidace tohoto produktu** (Zničení elektrického a elektronického zařízení)

Tato značka zobrazená na produktu nebo v dokumentaci znamená, že by neměl být používán s jinými domácími zařízeními po skončení svého funkčního období. Aby se zabránilo možnému znečištění životního prostředí nebo zranění člověka díky nekontrolovanému zničení, oddělte je prosíme od dalších typů odpadů a recyklujte je zodpovědně k podpoře opětovného využití hmotných zdrojů. Členové domácnosti by měli kontaktovat jak prodejce, u něhož produkt zakoupili, tak místní vládní kancelář, ohledně podrobností, kde a jak můžete tento výrobek bezpečně vzhledem k životnímu prostředí recyklovat. Obchodníci by měli kontaktovat své dodavatele a zkontrolovat všechny podmínky koupě. Tento výrobek by se neměl míchat s jinými komerčními produkty, určenými k likvidaci.

PL **Prawidłowe usuwanie produktu** (zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny)

Oznaczenie umieszczone na produkcie lub w odnoszących się do niego tekstach wskazuje, że produktu po upływie okresu użytkowania nie należy usuwać z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstw domowych. Aby uniknąć szkodliwego wpływu na środowisko naturalne i zdrowie ludzi wskutek niekontrolowanego usuwania odpadów, prosimy o oddzielenie produktu od innego typu odpadów oraz odpowiedzialny recykling w celu promowania ponownego użycia zasobów materialnych jako stałej praktyki. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla środowiska recyklingu tego produktu użytkownicy w gospodarstwach domowych powinni skontaktować się z punktem sprzedaży detalicznej, w którym dokonali zakupu produktu, lub z organem władz lokalnych. Użytkownicy w firmach powinni skontaktować się ze swoim dostawcą i sprawdzić warunki umowy zakupu. Produktu nie należy usuwać razem z innymi odpadami komercyjnymi.

P **Eliminação Correcta Deste Produto** (Resíduo de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos)

Esta marca, apresentada no produto ou na sua literatura indica que ele não deverá ser eliminado juntamente com os resíduos domésticos indiferenciados no final do seu período de vida útil. Para impedir danos ao ambiente e à saúde humana causados pela eliminação incontrolada de resíduos deverá separar este equipamento de outros tipos de resíduos e reciclá-lo de forma responsável, para promover uma reutilização sustentável dos recursos materiais. Os utilizadores domésticos deverão contactar ou o estabelecimento onde adquiriram este produto ou as entidades oficiais locais para obterem informações sobre onde e de que forma podem levar este produto para permitir efectuar uma reciclagem segura em termos ambientais. Os utilizadores profissionais deverão contactar o seu fornecedor e consultar os termos e condições do contrato de compra. Este produto não deverá ser misturado com outros resíduos comerciais para eliminação.

GR **Σωστή Διάθεση αυτού του Προϊόντος** (Απορρίμματα Ηλεκτρικού & Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού)

Τα σήματα που εμφανίζονται επάνω στο προϊόν ή στα εγχειρίδια που το συνοδεύουν, υποδεικνύουν ότι δεν θα πρέπει να ριπτεται μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα μετά το τέλος του κύκλου ζωής του. Προκειμένου να αποφευχθούν ενδεχόμενες βλαβερές συνέπειες στο περιβάλλον ή την υγεία εξαιτίας της ανεξέλεγκτης διάθεσης απορριμμάτων, σας παρακαλούμε να το διαχωρίσετε από άλλους τύπους απορριμμάτων και να το ανακυκλώσετε, ώστε να βοηθήσετε στην βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Οι οικιακοί χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επικοινωνία είτε με τον πωλητή απ' όπου αγόρασαν αυτό το προϊόν, είτε τις κατά τόπους υπηρεσίες προκειμένου να πληροφορηθούν τις λεπτομέρειες σχετικά με τον τόπο και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δώσουν αυτό το προϊόν για ασφαλή προς το περιβάλλον ανακύκλωση. Οι επιχειρήσεις-χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με τον προμηθευτή τους και να ελέγξουν τους όρους και τις προϋποθέσεις του συμβολαίου πώλησης. Το προϊόν αυτό δεν θα πρέπει να αναμιγνύεται με άλλα συνηθισμένα απορρίμματα προς διάθεση.

N **Korrekt avhending av dette produkt** (Avfall elektrisk og elektronisk utstyr)

Denne merkingen som vises på produktet eller dens dokumentasjon, indikerer at den ikke skal kastes sammen med annet husholdningsavfall ved slutten av sin levetid. For å hindre mulig skade på miljøet eller menneskelig helse fra ukontrollert avfallsavhending, vennligst atskill dette fra andre typer avfall og resirkuler det ansvarlig for å fremme bærekraftig gjenbruk av materielle ressurser. Husholdningsbrukere bør kontakte enten forhandleren de kjøpte produktet av, eller lokale myndigheter, for detaljer om hvor og hvordan de kan frakte denne artikkelen for miljømessig trygg resirkulering. Forretningsbrukere bør kontakte sin leverandør og undersøke vilkårene i kjøpekontrakten. Dette produktet skal ikke blandes med annet kommersielt avfall som skal kastes.

SLO **Ustrezno odstranjevanje tega izdelka** (odpadna električna in elektronska oprema)
Oznaka na izdelku ali spremljevalni dokumentaciji pomeni, da ga na koncu uporabne dobe ne smemo odstranjevati skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Da bi preprečili morebitno tveganje za okolje ali zdravje človeka zaradi nenadzorovanega odstranjevanja odpadkov, izdelek ločite od drugih vrst odpadkov in ga odgovorno reciklirajte ter tako spodbudite trajnostno ponovno uporabo materialnih virov. Uporabniki v gospodinjstvih naj za podrobnosti o tem, kam in kako lahko odnesejo ta izdelek na okolju varno recikliranje, pokličejo trgovino, kjer so izdelek kupili, ali lokalni vladni urad. Podjetja naj pokličejo dobavitelja in preverijo pogoje nabavne pogodbe. Tega izdelka pri odstranjevanju ne smete mešati z drugimi gospodarskimi odpadki.

IE **Diúscairt Cheart an Táirge Seo** (Trealamh Leictreach agus Leictreonach Dramhaíola)
Léiríonn an mharcáil seo atá ar an táirge nó sa litríocht a thagann leis, nár chóir é a dhiúscairt le dramhaíl tí eile ag deireadh a shaoil oibre. Chun cosaint i gcoinne dochar don chomhshaol nó do shláinte an duine, a d'fhéadfadh bheith mar thoradh ar an ndiúscairt dramhaíola neamhtheoranta, scar an dramhaíl seo ó chineálacha eile dramhaíola le do thoil agus déan athchúrsáil fhreagrach air chun athúsáid inmharthana na hacmhainní ábhartha a chur chun cinn. Ba chóir dóibh siúd a úsáideann an trealamh sa bhaile dul i dteagmháil leis an díoltóir ónar cheannaigh siad an táirge seo, nó lena n-oifig áitiúil Rialtais, ar mhaithe le sonraí a fháil faoi cá háit agus cathain is féidir athchúrsáil atá slán ó thaobh an chomhshaoil de a dhéanamh ar an táirge seo. Ba chóir dóibh siúd a úsáideann an trealamh seo ina ngnó dul i dteagmháil leis an soláthróir agus téarmaí agus coinníollacha an chonartha ceannaigh a sheiceáil. Níor chóir an táirge seo a chur le dramhaíl eile tráchtála agus diúscairt á déanamh.

D

EU-Konformitätserklärung

Wir, CYCLE PARTS GmbH, Große Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach erklären, dass die VDO Fahrradcomputer mit Funkübertragung VDO Z1, Z2, Z3, Z2 PC-Link, Z3 PC-Link und alle Sender Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dokingstation bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß Artikel 3 der R&TTE-Richtlinie 1999/5/EG entsprechen. Die komplette Konformitäts-Erklärung finden Sie unter www.vdocyclecomputing.com.

GB

EU-Declaration of Conformity

We, CYCLE PARTS GmbH, Große Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach declare under our responsibility that the products VDO Z1, Z2, Z3, Z2 PC-Link, Z3 PC-Link and all transmitters Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dokingstation are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the R&TTE Directive (1999/5/EC). The declaration of Conformity can be found at www.vdocyclecomputer.com

Rohrbach, Februar 2008
H.J. Noenen

CE0682

CZ Toto zařízení je v souladu se základními požadavky a ostatními odpovídajícími ustanoveními Směrnice 1999/5/EC.

DK Dette udstyr er i overensstemmelse med de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i Direktiv 1999/5/EF.

EST See seade vastab direktiivi 1999/5/EÜ olulistele nõuetele ja teistele asjakohastele sätetele.

E Este equipo cumple con los requisitos esenciales asi como con otras disposiciones de la Directiva 1999/5/CE.

GR Αυτός ο εξοπλισμός είναι σε συμμόρφωση με τις ουσιώδεις απαιτήσεις και άλλες σχετικές διατάξεις της Οδηγίας 1999/5/EC.

F Cet appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 1999/5/EC.

IS Þetta tæki er samkvæmt grunnkröfum og öðrum viðeigandi ákvæðum Tilskipunar 1999/5/EC.

I Questo apparato é conforme ai requisiti essenziali ed agli altri principi sanciti dalla Direttiva 1999/5/CE.

LV Šī iekārta atbilst Direktīvas 1999/5/EK būtiskajām prasībām un citiem ar to saistītajiem noteikumiem.

LT Šis įrenginys tenkina 1999/5/EB Direktyvos esminius reikalavimus ir kitas šios direktyvos nuostatas.

NL Dit apparaat voldoet aan de essentiele eisen en andere van toepassing zijnde bepalingen van de Richtlijn 1999/5/EC.

M Dan l–apparat huwa konformi mal–ħtiġiet essenzjali u l–provedimenti l–oħra rilevanti tad–Direttiva 1999/5/EC.

H Ez a készülék teljesíti az alapvető követelményeket és más 1999/5/EK irányelvben meghatározott vonatkozó rendelkezéseket.

N Dette utstyret er i samsvar med de grunnleggende krav og andre relevante bestemmelser i EU–direktiv 1999/5/EF.

PL Urządzenie jest zgodne z ogólnymi wymaganiami oraz szczególnymi warunkami określonymi Dyrektywą UE: 1999/5/EC.

P Este equipamento está em conformidade com os requisitos essenciais e outras provisões relevantes da Directiva 1999/5/EC.

SLO Ta naprava je skladna z bistvenimi zahtevami in ostalimi relevantnimi pogoji Direktive 1999/5/EC.

SK Toto zariadenie je v zhode so základnými požiadavkami a inými príslušnými nariadeniami direktív: 1999/5/EC.

FIN Tämä laite täyttää direktiivin 1999/5/EY olennaiset vaatimukset ja on siinä asetettujen muiden laitetta koskevien määräysten mukainen.

S Denna utrustning är i överensstämmelse med de väsentliga kraven och andra relevanta bestämmelser i Direktiv 1999/5/EC.



VDO SERIES-Z

ΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Z3 PC-LINK

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Συγχαρητήρια
Με την επιλογή σας να αγοράσετε το VDO Z3 PC-Link έχετε στα χέρια σας ένα υψηλής ποιότητας υπολογιστή για το ποδήλατό σας. Προκειμένου να αξιοποιήσετε πλήρως όλες τις δυνατότητες και λειτουργίες του, σας προτείνουμε να διαβάσετε προσεκτικά το συγκεκριμένο εγχειρίδιο. Περιέχει όλες τις οδηγίες λειτουργιών αλλά και πολλές χρήσιμες συμβουλές.
Σας ευχόμαστε να ζήσετε μοναδικές ποδηλατικές εμπειρίες χρησιμοποιώντας το νέο κομπιούτερ της VDO στο ποδήλατό σας.
VDO Cyclecomputing Cycle Parts GmbH

Περιεχόμενα συσκευασίας >>> P01
Αρχικά, βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο της συσκευασίας είναι πλήρες:
Ένα (1) κομπιούτερ Z3 PC-Link VDO
Ένας (1) πομπός ταχύτητας VDO
Μία (1) ζώνη παλμών στήθους, μαζί με ελαστικό ιμάντα και μπαταρία, VDO
Δύο (2) μπαταρίες για το κομπιούτερ και τον πομπό, 3V, τύπου 2032
Μία (1) βάση τιμονιού
Ένα (1) λουράκι για το χέρι
Μία (1) ασφάλεια για το λουράκι του χεριού
Ένας (1) μαγνήτης ακτίνας
Μία (1) βάση σύνδεσης υπολογιστή με καλώδιο USB για μεταφορά δεδομένων στο PC
1 CD-ROM με αναλυτικό πρόγραμμα για το PC
8 δέστρες καλωδίων

Προαιρετικό σετ αξεσουάρ (δεν περιλαμβάνεται στη συσκευασία):
Πομπός ρυθμού περιστροφών πεταλιού (cadence) VDO

>>> P...
Παραπομπή στις αντίστοιχες σελίδες με τις εικόνες.
Εδώ το περιεχόμενο παρουσιάζεται και πάλι σε μορφή εικόνας, π.χ.:
>>> P01 ⟶ P01 σελίδα 1 στις σελίδες με τις εικόνες

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Οι προσωπικές ρυθμίσεις είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τον υπολογισμό των μέγιστων παλμών, των προπονητικών ζωνών, καθώς και της κατανάλωσης θερμίδων. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε πρώτα τις απαραίτητες προσωπικές ρυθμίσεις, ώστε να μπορείτε να αξιοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητες που προσφέρονται από το κομπιούτερ.

16. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΑΡΚΗΣ (SLEEP MODE)

17. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

18. ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

19. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

1.1. ΓΕΝΙΚΑ

1.2 ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΣΥΡΜΑΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

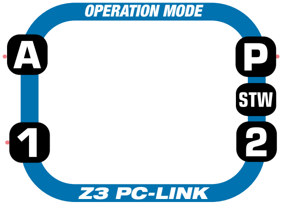
Το κομπιούτερ της VDO Z3 PC-Link λειτουργεί πλήρως χωρίς καλώδιο. Λειτουργεί με τριπλό σύστημα ψηφιακής ασύρματης μετάδοσης που βασίζεται στο καθιερωμένο ασύρματο πρωτόκολλο ANT+. Το ασύρματο πρωτόκολλο ANT+ έχει ήδη εφαρμοστεί με επιτυχία από κατασκευαστές όπως οι Garmin, Specialized και Suunto. Τα σήματα ταχύτητας, ρυθμού πεταλιού (προαιρετικά), καθώς και τα δεδομένα της καρδιακής συχνότητας μεταδίδονται στον αντίστοιχο δέκτη (κομπιούτερ) ως ψηφιακά και κωδικοποιημένα σήματα. Η κωδικοποίηση των σημάτων εξασφαλίζει ότι μόνο τα δεδομένα από τους δικούς σας πομπούς παλμού, ταχύτητας και ρυθμού πεταλιού (προαιρετικά) επεξεργάζονται (κάτι απαραίτητο όταν βρίσκεστε σε ένα γκρουπ).
Η ψηφιακή τεχνολογία ANT+ είναι πολύ πιο αξιόπιστη από την αναλογική τεχνολογία των παλαιότερων συστημάτων. Η τεχνολογία ANT+ χρησιμοποιεί πρότυπα ασύρματα βιομηχανικά εξαρτήματα και μπορεί να συγκριθεί καλύτερα με την τεχνολογία που χρησιμοποιείται στα σύγχρονα δίκτυα WLAN. Η σύνδεση μεταξύ του πομπού και του δέκτη είναι πιο σταθερή, υπόκειται σε σημαντικά λιγότερο συχνές δυσλειτουργίες και είναι εντελώς διασφαλισμένη από την απώλεια δεδομένων. Ο πομπός της ταχύτητας έχει ένα στοιχείο μνήμης που κρατάει τα δεδομένα κάθε 65 δευτερόλεπτα. Έτσι, τα δεδομένα δεν χάνονται αν υπάρχει μια δυσλειτουργία που διαρκεί τόσο. Μετά από τη δυσλειτουργία αυτά τα δεδομένα θα ξανασταλούν στο κοντέρ. Επομένως, τα ακόλουθα στοιχεία θα ενημερώνονται:
Καθημερινή απόσταση
Χρόνος Διαδρομής
Μέση ωριαία ταχύτητα
Πλοηγός
Συνολική απόσταση
Συνολικός χρόνος διαδρομής

Μετά από κάποια δυσλειτουργία τα δεδομένα μπορούν να αλλάξουν ξαφνικά = ενημέρωση του κομπιούτερ. Η αρχική λειτουργία ενός πλήρως ψηφιακού συστήματος απαιτεί λίγο περισσότερη φροντίδα από ό, τι η αρχική λειτουργία των συμβατικών αναλογικών συστημάτων. Η πρώτη φορά που εγκαθίστανται μπαταρίες ή μετά από μια αλλαγή μπαταρίας, ο πομπός δημιουργεί αυτόματα ένα νέο κωδικό. Το κομπιούτερ πρέπει να μάθει αυτόν τον κωδικό. Για να γίνει αυτό πρέπει να εκτελέσετε ένα DIG CONNECT SET. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο κεφάλαιο 3.3 για λεπτομέρειες.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Το κομπιούτερ της VDO δεν είναι κατάλληλο για χρήση σε μοτοσικλέτες.

1.3 ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ - ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Το σύστημα ελέγχου του κομπιούτερ σας βασίζεται στη διπλή χρήση των 4 κύριων πλήκτρων. Σε αυτό το πλαίσιο η συσκευή διακρίνει τη χρήση ανάμεσα στις λειτουργίες και τις ρυθμίσεις.

1.3.1. ΘΕΣΗ ΛΕΙΤΟΥ ΡΓΙΑΣ – χρησιμοποιήστε αυτή τη θέση για την απεικόνιση όλων των πληροφοριών
Η ανάθεση των πλήκτρων φαίνεται στο περίβλημα.



A – Εμφανίζει όλες τις λειτουργίες μέτρησης υψόμετρου.

- ALTI UP
- ✻ DIST UP
- TRIP MAX
- ✻ AVG CLIMB
- ✻ MAX CLIMB
- TOTAL UP (1 or 2)
- ALTI MAX (1 or 2)
- ALTI DOWN
- ✻ DIST DOWN
- ✻ AVG DOWN
- ✻ MAX DOWN
- TOTAL DOWN (1/2)

1 – Εμφανίζει όλες τις λειτουργίες του ποδήλατου 1. ✻

- TRIP DIST
- RIDE TIME
- AVG SPEED
- MAX SPEED
- CADENCE
- CAD AVG
- CAD MAX

P – Εμφανίζει όλες τις μετρήσεις παλμών και αποθηκεύει την διαφορά.

- TIMER
- AVG PULSE
- MAX PULSE
- PULSE MAX%
- LIMIT
- TIME IN
- TIME ABOVE
- TIME BELOW
- LAP REC
- CALORIE
- ✻ POWER WATT
- RECOV TIME

STW – Χειροκίνητη έναρξη/σταμάτημα του χρονόμετρου (stopwatch) και των υπολοίπων χρονόμετρων.

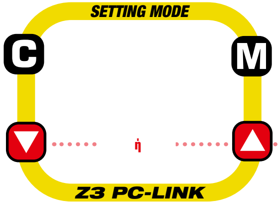
2 – Εμφανίζει τις λειτουργίες του Ποδήλατου 2.

- CLOCK
- ✻
- NAVIGATOR
- ODO BIKE 1
- ODO BIKE 2
- ODOTOTAL
- TIME BIKE1
- TIME BIKE2
- TOTALTIME

✻ ΟΧΙ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑΤΟΣ

1.3.2. ΘΕΣΗ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ - χρησιμοποιείστε αυτή τη θέση για να κάνετε όλες τις ρυθμίσεις. η ανάθεση των πλήκτρων βρίσκεται πάνω στα πλήκτρα

Για να πας στη ρύθμιση λειτουργίας: Πιέσε το πλήκτρο ❶ για 3 δευτερόλεπτα



Μενού	Κεφάλαιο
LANGUAGE SELECT	Κεφάλαιο 4.1.
NAVIGATOR SET	Κεφάλαιο 12.1.
WHEELSIZE SET	Κεφάλαιο 5.1.
WHEELSIZE CHANGE	Κεφάλαιο 5.2.
CLOCK SET	Κεφάλαιο 4.2.
ALARM SET	Κεφάλαιο 4.3.
TIMER SETTINGS	Κεφάλαιο 13.1.
ODOMETER SET	Κεφάλαιο 5.3.
PULSE LIMIT SETTINGS	Κεφάλαιο 7.1.
RECOVERY SET	Κεφάλαιο 7.4.

Μενού	Κεφάλαιο
HOME ALTI SET	Κεφάλαιο 8.1.
ACTUAL ALTI SET	Κεφάλαιο 8.2.
ALTI UP SET	Κεφάλαιο 8.3.
ALTI DOWN SET	Κεφάλαιο 8.4.
PERSON DATA SET	Κεφάλαιο 6.1.
OP MODE SELECT	Κεφάλαιο 10.
BIKE CHECK SET	Κεφάλαιο 5.4.
POWER CALC SET	Κεφάλαιο 7.5.
DIG-CONNECT SET	Κεφάλαιο 3.3.
PC LINK SELECT	Κεφάλαιο 15.1.

(Μετάβαση στο κεφάλαιο με M)

Ⓒ (Μία φορά) = προηγούμενο βήμα, ή ένα επίπεδο πίσω στο μενού
(Κρατημένο) = επιστροφή στο αρχικό μενού

Ⓜ Επιλογή/επιβεβαίωση της εμφανιζόμενης επιλογής
Στο υψηλότερο επίπεδο μενού επιλέξε το επόμενο επίπεδο μενού
Σελίδα κάτω εντός του επιπέδου του μενού

▼ Στη θέση SET (αναβοσβήνει ο αριθμός): Μείωση αριθμού
Σελίδα πάνω εντός του επιπέδου μενού

▲ Στη θέση SET (αναβοσβήνει ο αριθμός): Αύξηση αριθμού
Μετά από την επιβεβαίωση μιας ρύθμισης το κομπιούτερ επανέρχεται στην κατάσταση λειτουργίας.

1.4. Η ΟΘΟΝΗ

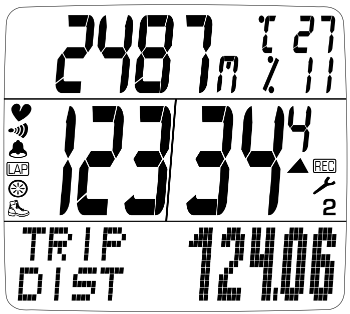
Η οθόνη του κομπιούτερ της VDO αποτελείται από τρεις μεγάλες περιοχές. Οι παρακάτω πληροφορίες απεικονίζονται στην κατάσταση λειτουργίας:

*Αν το κομπιούτερ φοριέται σαν αθλητικό ρολόι τότε η θερμοκρασία μπορεί να παραποιηθεί από τη ζέστη του σώματος.

Επανω γραμμη
- Τρέχον υψόμετρο
- Τρέχουσα θερμοκρασία
- Τρέχουσα κλίση ανάβασης

Κατω γραμμη: DOT- matrix πλήρες κείμενο
- εμφάνιση του επιλεγμένου/ εμφανιζόμενη λειτουργία

- Στο setting mode (Ρυθμίσεις) μενού ι (Κεφ.5-11) υπάρχουν πληροφορίες για τις ενδείξεις.



Κεντρικη γραμμη
- Πραγματική τιμή Καρδιακών Χτύπων
- Πραγματική Ταχύτητα
- Εικονίδιο Καρδιάς για σήμα τροφοδοσίας της ζώνης μετάδοσης καδιακών παλμών.
- Εικονίδιο προειδοποίησης όταν αφήνετε τον στόχο των καρδιακών χτύπων.
- Δείκτης χρόνου
- Δείκτης για να ρυθμίσετε το ξυπνητήρι/ υπενθύμιση
- Δείκτης καταγραφής γύρων /LAP
- Δείκτης Κατάσταση Περπατήματος
- Δείκτης Επιλογής ποδήλατο 1/ποδήλατο 2
- Καταγραφή Δεδομένων- Εικόνα καταγραφής δεδομένων σε εξέλιξη
- Δείκτες (βέλη) για να συγκρίνετε την πραγματική ταχύτητα με την μέση ταχύτητα.
- εικονίδιο για Σέρβις- πρέπει να κάνετε σέρβις στο ποδήλατό σας

1.5. ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ & ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Επιλογή επέκτασης: Έχετε τη δυνατότητα επέκτασης του κομπιούτερ σας με το set του ρυθμού πεταλιού

Στην περίπτωση αυτή, είναι στη διάθεσή σας οι ακόλουθες λειτουργίες ρυθμού πεταλιού:

Τρέχων ρυθμός πεταλιού

Μέσος ρυθμός πεταλιού

Μέγιστος ρυθμός πεταλιού

Επιπλέον μπορείτε να αποκτήσετε τα ακόλουθα αυθεντικά ανταλλακτικά VDO από τον προμηθευτή σας

Περιγραφή	αριθμός είδους
Βάση τιμονιού γενικού τύπου - ασύρματη	art. no. 5503
Μαγνήτης S/M για την ταχύτητα	art. no. 4410
Μαγνήτης L/XL για την ταχύτητα	art. no. 4412
Μαγνήτης ρυθμού πεταλιού	art. no. 4411
Πομπός ταχύτητας	art. no. 6602
Πομπός παλμών (συμπ. ελαστικού ιμάντα)	art. no. 6605
Ελαστική ζώνη στήθους για τον πομπό παλμών	art. no. 6606
Αντικατάσταση βάσης υπολογιστή	art. no. 6609
Σετ ρυθμού πεταλιού	art. no. 6603
Λουράκι χειρός	art. no. 6607
Ασφάλεια για το λουράκι με twist-click	art. no. 6608
Σετ τοποθέτησης γενικού τύπου	art. no. 6601

Όταν αγοράζετε κάτι, βεβαιωθείτε ότι φέρει το αυθεντικό σήμα της VDO Cyclecomputing. Μόνο προϊόντα που φέρουν αυτό το σήμα από τη VDO Cyclecomputing είναι διαπιστευμένα για χρήση με το κομπιούτερ σας.

2. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

2.1. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

2.1.1 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ – ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ ΚΑΙ ΠΟΜΠΟΥ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ/ΡΥΘΜΟΥ ΠΕΤΑΛΙΟΥ >>> P02

βήμα 1 Τοποθετήστε την μπαταρία στην αντίστοιχη θέση του κομπιούτερ/πομπού με το +πόλο επάνω.

βήμα 2 Βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία δε γέρνει.

βήμα 3 Βεβαιωθείτε ότι ο λαστιχένιος δακτύλιος απλώνεται ομαλά στο κάλυμμα της μπαταρίας.

βήμα 4 Τοποθετείστε το καπάκι της μπαταρίας στο άνοιγμα και χρησιμοποιήστε ένα κέρμα για να το στρίψετε σταθερά προς τα δεξιά μέχρι να σταματήσει (περίπου 1/3 στροφής)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ για την αλλαγή των μπαταριών: η VDO συνιστά να αλλάζονται οι μπαταρίες ετησίως για να αποφευχθεί η ανεπιθύμητη απώλεια δεδομένων. Έτσι βεβαιωθείτε ότι έχετε σημειώσει τα μεγέθη των τροχών που έχετε εισάγει όπως και τα προηγούμενα διανυόμενα χιλιομέτρα

για το ποδήλατο 1 & ποδήλατο 2, καθώς και τη συνολική υψομετρική διαφορά για το ποδήλατο 1, ποδήλατο 2 και την υψομετρική διαφορά που περπατήθηκε. Επαναπρογραμματίστε τις πληροφορίες αυτές μετά την εισαγωγή των νέων μπαταριών.

2.1.2 ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ ΣΤΗ ΖΩΝΗ ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΑΛΜΩΝ >>> P03

Το VDO σας έρχεται με εγκατεστημένη την μπαταρία στον παλμογράφο. Προχωρήστε ως εξής όταν τοποθετείσετε μία νέα μπαταρία:

Βήμα 1 Τοποθετήστε την μπαταρία στην αντίστοιχη θέση της ζώνης με το +πόλο επάνω.

Βήμα 2 Βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία δε γέρνει.

Βήμα 3 Βεβαιωθείτε ότι ο λαστιχένιος δακτύλιος απλώνεται ομαλά στο κάλυμμα της μπαταρίας.

Βήμα 4 Τοποθετείστε το καπάκι της μπαταρίας στο άνοιγμα και χρησιμοποιήστε ένα κέρμα για να το στρίψετε σταθερά προς τα δεξιά μέχρι να σταματήσει (περίπου 1/3 στροφής)

2.2. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΒΑΣΗΣ/ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ/ΠΟΜΠΟΥ/ΜΑΓΝΗΤΗ

α. Βάση >>> P04/05: Το κομπιούτερ της VDO έρχεται με μία βάση τιμονιού γενικού τύπου.

Βήμα 1 Μπορείτε να προσαρτήσετε τη βάση, στο τιμόνι ή στο λαιμό τιμονιού. Αν κάνετε την εγκατάσταση της βάσης στο τιμόνι αποφασίστε αν το θέλετε στη δεξιά ή στην αριστερή πλευρά. Εάν η εγκατάσταση γίνει στο λαιμό τιμονιού, χαλαρώστε τις βίδες της βάσης και στρίψτε τη βάση στην αντίστοιχη θέση για τοποθέτηση στο λαιμό τιμονιού. Στη συνέχεια βιδώστε το σταθερά.

Βήμα 2 Περάστε τις δέστρες καλωδίων μέσα από τις υπάρχουσες οπές στο κάτω μέρος της βάσης και τραβήξτε και τις δύο σφικτά.

β. Κομπιούτερ >>> P06

Το σύστημα VDO twist-click συνδέει με ασφάλεια το κομπιούτερ στη βάση τιμονιού.

Βήμα 1 Τοποθετήστε το κομπιούτερ στη βάση, στρίβοντάς το προς τα αριστερά περίπου 45 μοίρες (θέση 10 η ώρα).

Βήμα 2 Στρίψτε το κομπιούτερ στα δεξιά μέχρι να κάνει κλικ στο σύστημα της βάσης (θέση 12 η ώρα).

Βήμα 3 Για να μετακινήσετε το κοντέρ στρίψτε το προς τα αριστερά (μην πιέσετε ή τραβήξετε)

γ. Πομπός ταχύτητας και μαγνήτης >>> P07

Τοποθετήστε τον πομπό στην ίδια πλευρά του τιμονιού που είναι τοποθετημένο το κομπιούτερ. Εάν έχετε εγκαταστήσει τη βάση στο λαιμό, τότε προτείνουμε την τοποθέτηση του πομπού στην αριστερή πλευρά.

Βήμα 1 Προσδέστε χαλαρά τον πομπό στο πιρούνι με τις δέστρες καλωδίων (μην σφίξετε).

Βήμα 2 Τοποθετήστε το μαγνήτη ακτίνας σε μία ακτίνα

Βήμα 3 Ευθυγραμμίστε το μαγνήτη ακτίνας στον πομπό με μία απόκλιση περίπου 3 mm και ασφαλίστε τα

Βήμα 4 Ευθυγραμμίστε πομπό και μαγνήτη μεταξύ τους και σφίξτε τη δέστρα του καλωδίου στον πομπό.

Παρακαλούμε προσέξτε τις μέγιστες αποστάσεις:

- Μέγιστη απόσταση πομπού-κομπιούτερ = 120 εκ.
- Απόσταση πομπού-μαγνήτη: 3 χιλ. μέχρι 10 χιλ. μέγιστο

2.3. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ >>> P08

Βήμα 1 Πρώτα συνδέστε τη μία πλευρά του πομπού του παλμογράφου με τον ελαστικό ιμάντα, όπως φαίνεται στην εικόνα. Πιέστε τα άκρα της ζώνης του πομπού στις πλαστικές βάσεις του ελαστικού ιμάντα

Βήμα 2 Τοποθετήστε τον πομπό του παλμογράφου ακριβώς κάτω από το στήθος σας και τραβήξτε τον ελαστικό ιμάντα πίσω από την πλάτη σας στο άλλο άκρο του πομπού

Βήμα 3 Συνδέστε το δεύτερο άκρο του πλαστικό ιμάντα με τον πομπό του παλμογράφου

Βήμα 4 Χρησιμοποίησε το ρυθμιστή μεγέθους του ελαστικού ιμάντα για να προσαρμόσετε τη ζώνη στο δικό σας μέγεθος

Προσοχή:

- Μην προσαρμόσετε την ζώνη στο στήθος πολύ χαλαρά. Αν είναι πολύ χαλαρή θα σας κατεβαίνει εάν υπάρχουν κραδασμοί (π.χ. όταν περπατάτε)
- Όταν τοποθετείτε τη ζώνη στο στήθος υγράνετε τα ηλεκτρόδια ώστε να εξασφαλίζεται η καλή λειτουργία κατά την έναρξη της άσκησης, προτού αποκατασταθεί η επαφή μέσω του ιδρώτα.
- Φάσμα του πομπού του παλμογράφου = 0,90 μ.

2.4. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ ΣΤΟ ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΟ >>> P09

Βήμα 1 Τοποθετείστε το κομπιούτερ στο λουράκι

Βήμα 2 Τοποθετείστε την ασφάλεια 'twist-click' μέσα στη βάση του λουριού από κάτω

Βήμα 3 Στρίψτε την ασφάλεια με ένα κέρμα για να τη σφίξετε

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ποτέ μην χρησιμοποιείτε κατσαβίδι για να κλειδώσετε την ασφάλεια. Αυτό θα μπορούσε να καταστρέψει την ασφάλεια (αν καταστραφεί τότε μπορείτε να προμηθευτείτε μία ασφάλεια ως το αρχικό ανταλλακτικό αντικατάστασης)

3. ΑΡΧΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

3.1. ΑΡΧΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, ΠΛΗΚΤΡΟ-AC >>> P09-2

Αφού τοποθετήσετε τις μπαταρίες σας συνιστούμε να επαναφέρετε τη συσκευή στις εργοστασιακές ρυθμίσεις ώστε να διασφαλίσετε ότι δεν παραμένουν στη μνήμη του κομπιούτερ στοιχεία από τη διαδικασία ελέγχου ποιότητας. Αυτό θέτει το κοντέρ σε μια σίγουρη λειτουργία έναρξης.

- Πατήστε το κουμπί AC για περίπου 2 δευτερόλεπτα με ένα αιχμηρό αντικείμενο, όπως ένα μολύβι

3.2. ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΛΩΣΣΑΣ

3δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECTION
βήμα 2	M	Επιβεβαίωστε LANGUAGE SELECTION με το M
βήμα 3	▼▲	Πατήστε το πάνω ή κάτω πλήκτρο μέχρι να εμφανιστεί η επιθυμητή γλώσσα
βήμα 4	M	Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το M

3.3. ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ – ΑΡΧΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΥΡΜΑΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Για την αρχική λειτουργία του ασύρματου ψηφιακού συστήματος πρέπει πάντοτε να εκτελείται χειροκίνητη σύνδεση. Η χειροκίνητη σύνδεση εξασφαλίζει ότι το κομπιούτερ αντιλαμβάνεται την κωδικοποίηση του πομπού που χρησιμοποιείτε.

Βήμα 1 Τοποθετήστε το κομπιούτερ στη βάση

Βήμα 2 Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν άλλοι ψηφιακοί πομποί ANT+ πλην του πομπού που χρησιμοποιείτε εντός μιας περιοχής 5-μέτρων γύρω από το κομπιούτερ

Το κομπιούτερ σας θα επιλέξει τυχαία έναν από τους 128.000 κωδικούς. Αυτό διασφαλίζει ότι τα σήματα άλλων πομπών δεν έχουν ληφθεί ή επεξεργαστεί (π.χ. όταν ποδηλατούμε σε ένα γκρουπ). Αν εμφανίζονται στην οθόνη παύλες, παρά τη σύνδεση, πρέπει να επαναλάβετε τη διαδικασία χειροκίνητης σύνδεσης. Κατά τη διάρκεια αυτής, εξασφαλίστε

ότι τα ηλεκτρόδια του πομπού του παλμογράφου είναι υγρά, ή ότι η απόσταση μεταξύ των μαγνητών και των πομπών ταχύτητας/ρυθμού πεταλιού δεν είναι μεγαλύτερη από 5 χιλ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το κοντέρ σας μπορεί να αποθηκεύσει τους κωδικούς μέχρι και 5 πομπών

1. Πομπός ταχύτητας του ποδηλάτου 1
2. Πομπός ταχύτητας του ποδηλάτου 2
3. Πομπός ρυθμού πεταλιού του ποδηλάτου 1 (προαιρετικό)
4. Πομπός ρυθμού πεταλιού του ποδηλάτου 2 (προαιρετικό)
5. Πομπός παλμών

3.3.1. ΑΡΧΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ – ΠΟΜΠΟΣ ΠΑΛΜΩΝ

Φορέστε τη ζώνη παλμογράφου και υγράνετε τα ηλεκτρόδια (κεφάλαιο 2.3)

3δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼ ▲	Επιλέξτε DIG CONNECT SET
	M	Εμφάνιση DIG CONNECT
	▼ ▲	Επιλέξτε PULSE SEARCH
	M	PULSE PAIRING

PAIR DONE εμφανίζεται στην οθόνη μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, αν ο πομπός του παλμογράφου βρέθηκε. Αυτόματη επιστροφή στο μενού TRIP DIST. Αν ο πομπός του παλμογράφου δε βρέθηκε εμφανίζεται το PULSE REPEAT. Χρησιμοποιήστε το M για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύνδεσης για τον πομπό του παλμογράφου. Για την αντιμετώπιση προβλημάτων βλ. κεφάλαιο 17.

3.3.2. ΑΡΧΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ – ΠΟΜΠΟΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

3δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼ ▲	Επιλέξτε DIG CONNECT SET
	M	Εμφάνιση DIG CONNECT
	▼ ▲	Επιλέξτε SPEED SEARCH
	M	SPEED PAIRING

Τώρα γυρίστε το μπροστινό τροχό (τόσο ο μαγνήτης, όσο και ο πομπός θα πρέπει να έχουν ήδη τοποθετηθεί) PAIR DONE εμφανίζεται στην οθόνη μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, αν ο πομπός της ταχύτητας βρέθηκε. Αυτόματη επιστροφή στο μενού TRIP DIST.

Αν ο πομπός της ταχύτητας δε βρέθηκε εμφανίζεται το SPEED REPEAT. Χρησιμοποιήστε το M για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύνδεσης για τον πομπό της ταχύτητας.

Για την αντιμετώπιση προβλημάτων βλ. κεφάλαιο 17.

3.3.3. ΑΡΧΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ – ΠΟΜΠΟΣ ΡΥΘΜΟΥ ΠΕΤΑΛΙΟΥ(ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΕΠΕΚΤΑΣΗ (βλ. κεφάλαιο 1.5)

3δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼ ▲	Επιλέξτε DIG CONNECT SET
	M	Εμφάνιση DIG CONNECT
	▼ ▲	Επιλέξτε CADENCE SEARCH
	M	CADENCE PAIRING

Τώρα γυρίστε το πετάλι (ο μαγνήτης και ο πομπός θα πρέπει να είναι ήδη τοποθετημένοι) PAIR DONE εμφανίζεται στην οθόνη μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, αν ο πομπός του ρυθμού βρέθηκε.

Αυτόματη επιστροφή στο μενού TRIP DIST.

Αν ο πομπός του ρυθμού δε βρέθηκε εμφανίζεται το CADENCE REPEAT. Με το M επαναλάβετε τη διαδικασία σύνδεσης για τον πομπό του ρυθμού πεταλιού. Για την αντιμετώπιση προβλημάτων βλ. κεφάλαιο 17.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ / Αν δεν λαμβάνεται καθόλου σήμα από έναν ήδη συνδεδεμένο πομπό μετά από 15 λεπτά (για παράδειγμα ποδηλασία χωρίς παλμογράφο για τα Z2 και Z3, επίσης τα μοντέλα PC-LINK), το κανάλι λήψης θα κλείσει για αυτόν τον πομπό. Στην περίπτωση αυτή, το κομπιούτερ της VDO θα εμφανίσει παύλες για την αντίστοιχη λειτουργία στην οθόνη. Για να ανοίξουν εκ νέου όλα τα κανάλια λήψης πιέστε τα πλήκτρα 1 και M ταυτόχρονα: Τώρα το VDO θα λάβει εκ νέου όλους τους προηγούμενους συνδεδεμένους πομπούς που βρίσκονται μέσα στο φάσμα λήψης.

4. ΓΕΝΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

4.1. ΡΥΘΜΙΣΗ ΓΛΩΣΣΑΣ

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	M	LANGUAGE SELECT
	▼▲	Επιλέξτε „LANGUAGE ENGLISH“
	M	Αυτόματη επιστροφή στο TRIP DIST

Επιλογή γλώσσας έγινε.

4.2. ΡΥΘΜΙΣΗ ΩΡΑΣ & ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑΣ

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	CLOCK SET
	M	SET HOUR ?CONTINUE?
	▼▲	Ρύθμιση ωρών
	M	SET MINUTES ?CONTINUE?
	▼▲	Ρύθμιση λεπτών
	M	SET YEAR ?CONTINUE?
	▼▲	Ρύθμιση έτους
	M	SET MONTH ?CONTINUE?
	▼▲	Ρύθμιση μήνα
	M	SET DAY ?CONTINUE?
	▼▲	Ρύθμιση ημέρας
	M	CLOCK ?SET OK?
	M	CLOCK SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στο CLOCK

4.3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ, ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	ALARM SET
	M	ALARM ON ή ALARM OFF
		(▼ για να ενεργοποιήσετε)

Όταν η αφύπνιση είναι απενεργοποιημένη η λειτουργία ρύθμισης τερματίζεται αυτόματα με το M.

	M	SET HOUR ?CONTINUE?
	▼▲	Επιλογή των ωρών
	M	„SET MINUTES ?CONTINUE?
	▼▲	Επιλογή των λεπτών
	M	ALARM ?SET OK?
	M	ALARM SET DONE!

Αυτόματη επιστροφή στη λειτουργία CLOCK. Η ρύθμιση της αφύπνισης έγινε. Το εικονίδιο της αφύπνισης φαίνεται τώρα στην οθόνη (κεντρική μπάρα αριστερά).

5. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

5.1. Μέτρηση και ρύθμιση του μεγέθους/των μεγεθών των τροχών

Για να μετρά σωστά το κομπιούτερ της VDO θα πρέπει πρώτα να μετρήσετε την περιφέρεια του τροχού σας. Εάν αυτή η τιμή εισαχθεί λανθασμένα τότε όλες οι υπολογιζόμενες τιμές με βάση την παρούσα αξία, όπως η ταχύτητα,

η απόσταση, κ.λπ. θα είναι λάθος. Για να χρησιμοποιήσετε το VDO σας σε δύο διαφορετικά ποδήλατα π.χ. ποδήλατο βουνού και ποδήλατο δρόμου, μπορείτε να εισάγετε δύο διαφορετικά μεγέθη τροχών. Μέτρηση της περιμέτρου του τροχού:

- Βήμα 1 Ευθυγραμμίστε τη βαλβίδα του εμπρόσθιου τροχού, έτσι ώστε να είναι ακριβώς κάθετη προς το έδαφος
- Βήμα 2 Σημειώστε αυτό το σημείο στο έδαφος με μια γραμμή (χρησιμοποιήστε κιμωλία για παράδειγμα)
- Βήμα 3 Σπρώξτε το ποδήλατο για μία περιστροφή των τροχών προς τα εμπρός μέχρι η βαλβίδα να είναι ξανά κάθετη προς το έδαφος.
- Βήμα 4 Σημειώστε και αυτό το σημείο στο έδαφος.
- Βήμα 5 Μετρήστε την απόσταση μεταξύ των δύο σημαδιών. Το αποτέλεσμα είναι η περίμετρος του τροχού σας (=περίμετρος κύλισης).
- Βήμα 6 Εισάγετε την περίμετρο του τροχού στο κομπιούτερ της VDO όπως περιγράφεται παρακάτω.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν έχετε επιλέξει KMH στην οθόνη, τότε θα πρέπει να εισάγετε την περίμετρο του τροχού σε χιλ. (mm). Αν έχετε επιλέξει MPH τότε εισάγετε την περίμετρο του τροχού σε ίντσες. Οι τιμές που αναφέρονται στον πίνακα >>> P10 είναι κατά προσέγγιση. Οι τιμές αυτές αποκλίνουν ανάλογα με την εταιρεία των ελαστικών, το ύψος των ελαστικών και το πέλμα των ελαστικών.

Ρύθμιση του μεγέθους του τροχού:

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	WHEELSIZE SET
	M	WHEELSIZE KMH-DISPLAY ή WHEELSIZE MPH-DISPLAY (▼ για να αλλάξετε σε mph)
	M	WHEELSIZE 1 … SET SIZE ?CONTINUE?
	▼▲	Ρυθμίστε το μέγεθος του τροχού 1 σε mm (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για ταχύτερη μετακίνηση)
	M	WHEELSIZE 1 ?SET OK?
	M	WHEELSIZE 1 SET DONE Αυτόματη αλλαγή σε
	▼▲	Ρυθμίστε το μέγεθος του τροχού 2 σε mm (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για ταχύτερη μετακίνηση)
	M	WHEELSIZE 2 ?SET OK?
	M	WHEELSIZE 2 SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για το TRIP DIST.
Αν δεν επιθυμείτε να ρυθμίσετε το μέγεθος τροχού 2 τότε κρατήστε πατημένο το C για να επιστρέψετε στη θέση λειτουργίας TRIP DIST.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Εργοστασιακές ρυθμίσεις για το ποδήλατο 1 = 2155 mm και για το ποδήλατο 2 = 2000 mm. Αν δεν εισάγετε τα μεγέθη των τροχών το κομπιούτερ θα συνεργαστεί με τις εργοστασιακές ρυθμίσεις. Οι τιμές που μετρούνται με αυτόν τον τρόπο για την ταχύτητα, την απόσταση, κ.λπ. μπορεί να αποκλίνουν από τις πραγματικές τιμές.

5.2. ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΟΥ ΤΡΟΧΟΥ

Με το μέγεθος του τροχού αλλάζεις το κομπιούτερ από το ποδήλατο 1 (π.χ. ποδήλατο δρόμου) στο ποδήλατο 2 (π.χ. mountain bike). Το κομπιούτερ τώρα λειτουργεί με βάση τις ρυθμίσεις για το ποδήλατο 2.

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	WHEELSIZE CHANGE
	M	
	▼▲	WHEELSIZE 1 ή WHEELSIZE 2 ?SET OK?
	M	

▼▲ Αλλάζετε το μέγεθος τροχού
M WHEELSIZE SET DONE
Αυτόματη επιστροφή στο TRIP DIST

Η ρύθμιση του μεγέθους του τροχού έγινε. Προβολή του πραγματικού μεγέθους τροχού στην κεντρική μπάρα της οθόνης, κάτω δεξιά (1 ή 2)

5.3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΛΙΚΩΝ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ

Μπορείτε να προγραμματίσετε τις συνολικές αποστάσεις στο κομπιούτερ της VDO οι οποίες χάνονται κατά την αλλαγή των μπαταριών ή αυτές που έχετε ήδη μετρήσει με διαφορετική συσκευή. Η λειτουργία αυτή είναι διαθέσιμη και για τα δύο μεγέθη τροχών (και τα δύο ποδήλατα).

Ρύθμιση συνολικών KM 1 ή 2

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼ ODOMETER SET
M ODO BIKE 1 SET ή ▲ ODO BIKE 2 SET
M ODO BIKE 1/2 NEXT DIGIT?
▼▲ Ρυθμίστε το τελευταίο ψηφίο (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M ODO BIKE 1/2 NEXT DIGIT?
▼▲ Ρυθμίστε το ψηφίο (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση) ...επαναλάβετε για όλα τα ψηφία από το τέλος προς την αρχή
M ODO BIKE 1/2 ?SET OK?
▼▲ Ρυθμίστε το πρώτο ψηφίο (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M ODO BIKE 1/2 SET DONE

Αυτόματη εποστροφή στη θέση λειτουργίας για το ODO BIKE μενού 1/2.
Ρύθμιση ODO BIKE 1/2 έγινε

5.4. ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΡΟΧΩΝ / ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΣΕΡΒΙΣ

Το κομπιούτερ της VDO σας επιτρέπει να ρυθμίσετε το διάστημα για σέρβις σε οποιοδήποτε χρονικό διάστημα και για τα δυο σας ποδήλατα ανεξάρτητα. Ο έλεγχος σέρβις σας υπενθυμίζει να κάνετε στο ποδήλατο σας σέρβις, όπως και ο δείκτης για σέρβις του αυτοκινήτου σας.

Ρύθμιση για έλεγχο στο bike 1 ή bike 2

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ BIKE CHECK SET
M BIKE CHECK ON ή BIKE CHECK OFF (▼ για να απενεργοποιήσετε τον έλεγχο ποδηλάτου)
M BIKE 1 SET ή BIKE 2 SET
▼▲ Ρυθμίστε το διάστημα σέρβις σε mm (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M BIKE 1/2 ?SET OK?
M BIKE 1/2 SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST
Ρύθμιση ελέγχου ποδηλάτου έγινε

Αν εμφανίζεται στην οθόνη η ένδειξη BIKE CHECK τότε θα πρέπει είτε να κάνετε τον καθιερωμένο έλεγχο μόνοι σας ή να πάτε το ποδήλατο σας στον προμηθευτή σας. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο. Η ένδειξη BIKE CHECK θα εξαφανιστεί. Μετά από άλλα 50 χιλιόμετρα το εικονίδιο του διαστήματος σέρβις (κατσαβίδι) θα εξαφανιστεί.

6. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ρυθμίσεις των προσωπικών δεδομένων είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τον υπολογισμό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, των προπονητικών ζωνών, καθώς και της κατανάλωσης

θερμίδων. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε πρώτα τις ρυθμίσεις των προσωπικών δεδομένων σας, ώστε να μπορείτε να αξιοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητες που προσφέρονται από το κοντέρ. Η μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα είναι μεγάλης σημασίας. Μπορείτε να εισάγετε αυτή την τιμή στο κομπιούτερ της VDO αν τη γνωρίζετε από προηγούμενες μετρήσεις (π.χ. από το γιατρό σας ή από ένα τεστ απόδοσης). Εάν δεν τη γνωρίζετε, τότε μπορείτε να επιλέξετε αυτόματο υπολογισμό των μέγιστων παλμών σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ο αυτόματος υπολογισμός βασίζεται σε μέσες τιμές για άτομα που ασκούνται και είναι υγιή. Η πραγματική τιμή μπορεί να αποκλίνει από αυτή τη μέση τιμή για όσους δεν έχουν αθλητική δραστηριότητα για ορισμένο χρονικό διάστημα, ή που μετά από ασθένεια είναι μέσω ενός προγράμματος αποκατάστασης. Φροντίστε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε να προπονείστε, για να επιβεβαιώσει ότι η άσκηση δεν θα έχει τυχόν δυσμενείς επιπτώσεις σε εσάς.

6.1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΜΕ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μια λάθος εισαγωγή μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία σας. Οι πίνακες που παρέχουν γενικές πληροφορίες δεν μπορούν να αντικατοπτρίζουν αξιόπιστα την προπονητική σας κατάσταση. Φροντίστε να μιλήσετε με το γιατρό σας προτού εισάγετε τους μέγιστους παλμούς σας χειροκίνητα.

3 δευτ. (1) Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ PERSON DATA SET
(M) SET AGE ?CONTINUE?
▼ ▲ Ρύθμιση ηλικίας
(M) SET WEIGHT ?CONTINUE?
▼ ▲ Ρύθμιση βάρους
(M) SET SEX ?CONTINUE?
▼ ▲ Ρύθμιση φύλλου (M = άνδρας, F = γυναίκα)
(M) SET P MAX MANUAL (▲ για να πάτε στο χειροκίνητο υπολογισμό των μέγιστων παλμών)
(M) PULSE MAX ?SET OK?
▼ ▲ Ρύθμιση των μέγιστων παλμών
(M) PERSON DATA ?SET OK?
(M) PERSON DATA SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για το επιλεγμένο χρονόμετρο. SET P MAX MANUAL έγινε

6.2. ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΜΕ ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΜΕΓΙΣΤΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Ο αυτόματος υπολογισμός των μέγιστων παλμών βασίζεται σε πίνακες με γενικές πληροφορίες που δεν μπορούν να αντικατοπτρίζουν αξιόπιστα την προπονητική σας κατάσταση. Πριν ξεκινήσετε τις προπονήσεις φροντίστε να επισκεφτείτε το γιατρό σας.

3 δευτ. (1) Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ PERSON DATA SET
(M) SET AGE ?CONTINUE?
▼ ▲ Ρύθμιση ηλικίας
(M) SET WEIGHT ?CONTINUE?
▼ ▲ Ρύθμιση βάρους
(M) SET SEX ?CONTINUE?
▼ ▲ Ρύθμιση φύλλου (M = άνδρας, F = γυναίκα)
(M) SET PMAX MANUAL (πηγαίνετε στο αυτόματο)
▼ ▲ SET P MAX AUTOCALC

M Η ένδειξη Auto VALUE θα εμφανίζεται για 2 δευτερόλεπτα PULSE MAX CALC ΕΓΙΝΕ
M PERSON DATA ?SET OK?
M PERSON DATA SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για το επιλεγμένο χρονόμετρο.
Χειροκίνητη ρύθμιση μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (HF max) έγινε

7. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΑΛΜΩΝ

Οι λειτουργίες για τους παλμούς στο κομπιούτερ της VDO είναι με βάση τις προδιαγραφές τριών προπονητικών προγραμμάτων, κάθε ένα με 3 προπονητικές ζώνες.
Όριο 1 = πρόγραμμα 1: για προπόνηση αποθεραπείας (ανώτατο 70%, κατώτατο 50% των μέγιστων παλμών)
Όριο 2 = πρόγραμμα 2: το πρόγραμμα για προπόνηση αντοχής (ανώτατο 80%, κατώτατο 70% των μέγιστων παλμών)
Όριο 3 = πρόγραμμα 3: Προπονητικό πρόγραμμα για βελτίωση (ανώτατο 95%, κατώτατο 80% των μέγιστων παλμών)
Για αυτόματο υπολογισμό των προπονητικών προγραμμάτων διασφαλίστε ότι οι τιμές που υπολογίζονται αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ρυθμίσεις (κεφάλαιο 6). Επίσης δώστε προσοχή στην προειδοποίηση στο κεφάλαιο 6. Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τη χρήση και την εκκίνηση καταγραφής των παλμών παρέχονται στο κεφάλαιο 14.1-14.4.

7.1. ΑΥΤΟΜΑΤΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΟΡΙΑΚΩΝ ΤΙΜΩΝ ΤΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Ο αυτόματος υπολογισμός των οριακών τιμών των παλμών λειτουργεί μόνο μετά την εισαγωγή των προσωπικών δεδομένων (κεφάλαιο 6). Το κομπιούτερ σας αναθέτει αυτόματα τις ακόλουθες οριακές τιμές για τα τρία προπονητικά προγράμματα

Όριο 1 = HIGH 70%, LOW 50% των μέγιστων παλμών
Όριο 2 = HIGH 80%, LOW 70% των μέγιστων παλμών
Όριο 3 = HIGH 95%, LOW 80% των μέγιστων παλμών

3 δευτ. 1 Θέση λειτουργίας LANGUAGE SELECT
▼▲ PULSE LIMIT SETTINGS
M PULSE LIMIT ?SET?
M PULSE LIMIT AUTOCALC
M AUTO LIMIT 1 HIGH…LOW
Δείχνει AUTO LIMIT 1 για 3 δευτ., πηγαίνετε στο AUTO LIMIT 2
AUTO LIMIT 2 HIGH…LOW
Δείχνει AUTO LIMIT 2 για 3 δευτ., πηγαίνετε στο AUTO LIMIT 3
AUTO LIMIT 3 HIGH…LOW
Δείχνει AUTO LIMIT 3 για 3 δευτ.

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για το επιλεγμένο χρονόμετρο.

7.2. ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΟΡΙΑΚΩΝ ΤΙΜΩΝ ΤΩΝ ΤΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

3 δευτ. 1 Θέση λειτουργίας LANGUAGE SELECT
▼▲ PULSE LIMIT SETTINGS
M PULSE LIMIT ?SET?
M PULSE LIMIT AUTOCALC
▼ PULSE LIMIT MANUAL SET
M PULSE LIMIT 1 ?SET?
▼ Επιλέξτε LIMIT 1/LIMIT 2/LIMIT 3
M SET HIGH 1 ?CONTINUE?
▼ ▲ Ρυθμίστε το ανώτατο όριο της προπονητικής ζώνης 1/2/3
M SET LOW 1 ?CONTINUE?

▼ ▲ Ρυθμίστε το κατώτατο όριο της προπονητικής ζώνης 1/2/3
M LIMIT x ?SET OK? (x = επιλεγμένη προπονητική ζώνη 1, 2, ή 3)
M LIMIT x SET DONE (x = επιλεγμένη προπονητική ζώνη 1, 2, ή 3)
Αυτόματη επιστροφή στο επιλεγμένο TIMER.

7.3. ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ PULSE LIMIT SETTINGS
M PULSE LIMIT ?SET?
▼ PULSE LIMIT ?SELECT?
M LIMIT 1 ?SELECT? ή ▼ LIMIT 2 ?SELECT? ή ▼ LIMIT 3 ?SELECT?
M LIMIT 1/2/3 SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για το επιλεγμένο χρονόμετρο. Το επιλεγμένο προπονητικό πρόγραμμα LIMIT 1 ή LIMIT 2 ή LIMIT 3 εμφανίζεται στις λειτουργίες των παλμών P. Τα ανώτατα και κατώτατα όρια που έχουν τεθεί για το επιλεγμένο πρόγραμμα θα εμφανιστούν επίσης.

7.4. ΡΥΘΜΙΣΗ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΠΑΛΜΩΝ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Με το κομπιούτερ της VDO μπορείτε να επιλέξετε τις ακόλουθες προεπιλογές για τη μέτρηση των παλμών αποθεραπείας.

1. Χρόνος αποθεραπείας: Μείωση παλμών εντός του ρυθμισμένου χρόνου αποθεραπείας.
2. Παλμοί αποθεραπείας: Χρονική διάρκεια μέχρι την επίτευξη των ρυθμισμένων παλμών αποθεραπείας.

α. Ρύθμιση του χρόνου αποθεραπείας

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ RECOVERY SET
M RECOV TIME SET
▼ ▲ Ρυθμίστε το χρόνο αποθεραπείας σε επαυξήσεις των 30δευτ.
M RECOV TIME ?SET OK?
M RECOV TIME SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για το RECOV TIME
Η ρύθμιση χρόνου αποθεραπείας έγινε

β. Ρύθμιση των παλμών αποθεραπείας

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ RECOVERY SET
M RECOV TIME SET
▼ RECOV PULSE SET
▼ ▲ Ρύθμιση των παλμών αποθεραπείας
M RECOV PULSE ?SET OK?
M RECOV PULSE SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για το RECOV PULSE
Η ρύθμιση των παλμών αποθεραπείας έγινε

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ: Στις λειτουργίες εμφανίζεται πάντα η τελευταία ρύθμιση που έγινε από αυτές που προαναφέρθησαν. Για να το αλλάξετε, στο μενού Ρυθμίσεις επιβεβαιώστε τις επιθυμητές ρυθμίσεις, όπως ορίζεται παραπάνω.

3. ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΛΜΩΝ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ / ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Στις λειτουργίες επιλέξτε RECOVPULSE ή RECOVTIME με το Πλήκτρο P. Για να ξεκινήσει η μέτρηση πατήστε τα πλήκτρα 1 + 2 ταυτόχρονα. Μόλις περάσει ο προκαθορισμένος χρόνος αποθεραπείας ή μόλις επιτευχθούν οι προκαθορισμένοι παλμοί αποθεραπείας η μέτρηση θα σταματήσει αυτόματα. Οι παλμοί αποθεραπείας θα εμφανιστούν στο αντίστοιχο τμήμα της οθόνης. Ο χρόνος αποθεραπείας θα εμφανιστεί στην τρίτη γραμμή της οθόνης.

7.5. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΤΙΜΩΝ ΓΙΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΙΣΧΥΟΣ ΣΕ WATT (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ)

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Ο υπολογισμός της ισχύος ενεργοποιείται μόνο εάν είναι εγκατεστημένη η προαιρετική επέκταση για το ρυθμό πεταλιού.

Η ισχύς υπολογίζεται σε WATT, μέσω ενός μαθηματικού αλγορίθμου. Οι αποκλίσεις από ένα πραγματικό σύστημα μέτρησης WATT είναι πιθανές, ιδίως αν υπάρχουν ισχυροί ανέμοι. Όσο πιο ακριβής είναι η ρύθμιση του ποδηλάτου που χρησιμοποιείται, (το βάρος του, καθώς και η θέση της σέλλας), τόσο πιο ακριβής θα είναι και η τιμή που θα εμφανίζεται.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Εάν είναι εγκατεστημένη η επιλογή για το ρυθμό τα WATT δείχνουν ZERO όταν σταματήσετε να κινείτε τα πετάλια.

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	POWER CALC SET
	M	BIKE TYPE SELECT
	M	ROAD BIKE SELECT ή ▼ MTB SELECT
	M	„SITTING POS SELECT
	M	UPRIGHT SELECT ή ▼ LOW RACE SELECT
	M	SET WEIGHT ?SET OK? (Σημείωση: Εδώ είναι που εισάγεται το βάρος του ποδηλάτου, συμπεριλαμβανομένων και πιθανού φορτίου αν είναι απαραίτητο)
	▼▲	Ρύθμιση του βάρους σε kg
	M	POWER CALC SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στο μενού για το POWER WATT
Η ρύθμιση του υπολογισμού watt έγινε

8. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΥΨΟΜΕΤΡΟΥ

Η λειτουργία μέτρησης του υψομέτρου του κομπιούτερ της VDO βασίζεται στη βαρομετρική πίεση. Το άνοιγμα που είναι για αυτό τη λειτουργία και βρίσκεται στην κάτω πλευρά της συσκευής δεν πρέπει να καταστραφεί (μην εισάγετε ποτέ αιχμηρό αντικείμενο σε αυτό το άνοιγμα). Σημειώστε τα εξής για την ακριβή μέτρηση του υψομέτρου:

α. Πριν από την εκκίνηση της κάθε διαδρομής πρέπει να εισάγετε στο κομπιούτερ σας το αρχικό υψόμετρο.
Εάν πάντα ξεκινάτε τη διαδρομή σας από το ίδιο σημείο τότε χρειάζεται να εισάγετε το αρχικό υψόμετρο μόνο μια φορά.
Αν το μέρος από όπου ξεκινάτε αλλάζει τότε θα πρέπει να εισάγετε το νέο αρχικό υψόμετρο.

β. Το κομπιούτερ της VDO καταγράφει τις αλλαγές στη βαρομετρική πίεση (π.χ. λόγω καιρικών μεταβολών) όταν βρίσκεται στην κατάσταση ύπνου (sleep mode) σαν μία αλλαγή στο υψόμετρο. Αν για παράδειγμα το ποδήλατο σας είναι στο γκαράζ για δύο ημέρες και η πίεση του αέρα

αλλάζει λόγω των καιρικών μεταβολών, τότε στο κομπιούτερ σας θα εμφανιστεί μια αλλαγή στο υψόμετρο. Για το λόγο αυτό το αρχικό υψόμετρο πρέπει να υπολογίζεται εκ νέου πριν από την έναρξη κάθε διαδρομής.

γ. Για μεγαλύτερες διαδρομές το τρέχον υψόμετρο θα πρέπει να αναπροσαρμόζεται σε ορισμένα σημεία (π.χ. αναπροσαρμόστε στις κορυφές). Μπορεί να προκύψουν αποκλίσεις που οφείλονται σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες στα διάφορα σημεία της διαδρομής. Θα πρέπει να κάνετε διορθώσεις έτσι ώστε η μέτρηση να είναι όσο το δυνατόν ακριβέστερη.

Συμβουλή για το αρχικό υψόμετρο:
Μπορείτε να βρείτε τις σωστές πληροφορίες για το υψόμετρο του σπιτιού σας ή της συνηθισμένης τοποθεσίας που ξεκινάτε από την τοπική μετεωρολογική υπηρεσία.

Συμβουλή για το τρέχον υψόμετρο:
Κατά το σχεδιασμό των διαδρομών σας, μπορείτε να βρείτε τα ακριβή υψόμετρα σε συγκεκριμένα σημεία της διαδρομής σας σε ειδικούς χάρτες. Οι χάρτες αυτοί διατίθενται στα βιβλιοπωλεία.

8.1. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΑΡΧΙΚΟΥ ΥΨΟΜΕΤΡΟΥ (ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ)

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	HOME ALTI SET
	M	
	▼ ▲	Ρύθμιση του αρχικού υψομέτρου
	M	HOME ALTI ?SET OK?
	M	HOME ALTI SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας ALTI UP. Το αρχικό υψόμετρο που έχετε εισάγει θα εμφανιστεί στην οθόνη. Ρύθμιση αρχικού υψομέτρου έγινε

Εκ νέου καλιμπράρισμα της πίεσης του αέρα στο αρχικό υψόμετρο.
Σημαντικό: Πριν από κάθε διαδρομή η μετρημένη τρέχουσα πίεση πρέπει να υπολογίζεται στο ρυθμισμένο αρχικό υψόμετρο = εκ νέου καλιμπράρισμα.
Για συντόμευση πατήστε το πλήκτρο A για 4 δευτερόλεπτα.

8.2. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΡΕΧΟΝΤΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟΥ

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	ACTUAL ALTI SET
	▼ ▲	Ρύθμιση του τρέχοντος υψομέτρου
	M	ACTUAL ALTI ?SET OK?
	M	ACTUAL ALTI SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας ALTI UP.
Ρύθμιση τρέχοντος υψομέτρου έγινε

8.3. ΕΤΗΣΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟΥ ΑΝΑΒΑΣΗΣ BIKE 1 ΚΑΙ BIKE 2 ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΗΣ

Το κομπιούτερ της VDO συσσωρεύει τιμές των μέτρων του ύψους για τις ανηφορικές αποστάσεις που καλύπτει χωριστά για:
- Bike 1
- Bike 2
- Βάδιση (βλ. κεφάλαιο 10 για την επιλογή)

Οι τιμές αυτές μπορούν να προγραμματιστούν, για παράδειγμα εάν θέλετε να μεταφέρετε τις τιμές από μία παλιότερη συσκευή ή αν οι τιμές έχουν διαγραφεί κατά την αλλαγή των μπαταριών.

Ρύθμιση της ετήσιας αύξησης υψομέτρου ανάβασης

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ ALTI UP SET
M ALTI UP 1 SET (για bike 2 ή βάδιση)
▲ ALTI UP 2 SET / WALK UP SET)
M ALTI UP 1 NEXT DIGIT/ ALTI UP 2 NEXT DIGIT / WALK UP NEXT DIGIT
▼ ▲ Ρυθμίστε το τελευταίο ψηφίο (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M … επαναλάβετε για όλα τα ψηφία από το τέλος προς την αρχή
M ALTI UP 1 ?SET OK? / ALTI UP 2 ?SET OK? / WALK UP ?SET OK?
▼ ▲ Ρύθμιση του πρώτου ψηφίου
M ALTI UP 1 SET DONE / ALTI UP 2 SET DONE / WALK UP SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για TOTAL UP
Ρύθμιση της ετήσιας αύξησης ανάβασης σε υψόμετρο έγινε

8.4. ΕΤΗΣΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟΥ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ BIKE 1 ΚΑΙ BIKE 2 ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΗΣ

Ρύθμιση της ετήσιας μείωσης υψομέτρου κατάβασης

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ ALTI DOWN SET
M ALTI DOWN 1 SET (για bike 2 ή βάδιση)
▲ ALTI DOWN 2 SET / WALK DOWN SET)
M ALTI DOWN 1 NEXT DIGIT / ALTI DOWN 2 NEXT DIGIT / WALK DOWN NEXT DIGIT
▼ ▲ Ρυθμίστε το τελευταίο ψηφίο (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M … επαναλάβετε για όλα τα ψηφία από το τέλος προς την αρχή
M ALTI DOWN 1 ?SET OK? / ALTI DOWN 2 ?SET OK? / WALK DOWN ?SET OK?
▼ ▲ Ρύθμιση του πρώτου ψηφίου
M ALTI DOWN 1 SET DONE / ALTI DOWN 2 SET DONE / WALK DOWN SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TOTAL DOWN
Ρύθμιση της ετήσιας μείωσης υψομέτρου κατάβασης έγινε

9. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ ΑΡΧΙΚΩΝ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ / RESET MODE

Στη λειτουργία reset του κομπιούτερ της VDO μπορείτε να επαναφέρετε τα αποθηκευμένα δεδομένα των διαδρομών του ποδηλάτου. Μπορείτε επίσης να επαναφέρετε το κομπιούτερ στις εργοστασιακές ρυθμίσεις

9.1 ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όταν μηδενίζετε τα δεδομένα της διαδρομής θα χαθούν τα ακόλουθα στοιχεία:

- Ημερήσια απόσταση
- Χρόνος διαδρομής
- Μέση ταχύτητα
- Μέγιστη ταχύτητα
- Αύξηση υψομετρικής ανάβασης
- Απόσταση κατάβασης
- Μέγιστο υψόμετρο διαδρομής
- Μέση κλίση ανάβασης

- Μέγιστη κλίση ανάβασης
- Μείωση υψομετρικής κατάβασης
- Απόσταση κατάβασης
- Μέση κλίση κατάβασης
- Μέγιστη κλίση κατάβασης

Εάν έχει εγκατασταθεί και ο ρυθμός πεταλιού (στροφαρίσματος), θα μηδενιστούν και τα ακόλουθα.

- Μέσος ρυθμός πεταλιού
- Μέγιστος ρυθμός πεταλιού

3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

9.2 ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΝΑΒΑΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όταν μηδενίζετε το συνολικό χρόνο ανάβασης θα χαθούν τα ακόλουθα δεδομένα:

- Συνολικός χρόνος ανάβασης
- Συνολικός χρόνος ανάβασης bike 1
- Συνολικός χρόνος ανάβασης bike 2

3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
▼ ▲ TOTAL TIME ?RESET?
M TOTAL TIME ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TOTAL TIME RESET DONE?

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για TOTAL TIME
Μηδενισμός συνολικού χρόνου έγινε

9.3. ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όταν μηδενίζετε τη συνολική απόσταση θα χαθούν τα ακόλουθα δεδομένα:

- Συνολική απόσταση
- Συνολική απόσταση bike 1
- Συνολική απόσταση bike 2

3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
▼ ▲ ODOTOTAL ?RESET?
M ODOTOTAL ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M ODOTOTAL RESET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για ODOTOTAL
Μηδενισμός συνολικών οδομετρητών έγινε

9.4. ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΛΟΗΓΟΥ

Παρακαλείσθε να δείτε την αναλυτική περιγραφή των λειτουργιών του Πλοηγού στο κεφάλαιο 12.1.-12.2. Εκεί θα μάθετε περισσότερα για τη συγκεκριμένη χρήση

3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
▼ ▲ NAVIGATOR ?RESET?
M NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M NAVIGATOR RESET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για NAVIGATOR
Μηδενισμός πλοηγού έγινε

9.5. ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΙΣ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κατά την επαναφορά των εργοστασιακών ρυθμίσεων όλα τα δεδομένα των διαδρομών και όλες οι ρυθμίσεις του κομπιούτερ θα μηδενιστούν, συμπεριλαμβανομένων και των προσωπικών δεδομένων.

Εκτελέστε αυτή τη λειτουργία μόνο αν παρουσιαστεί κάποια δυσλειτουργία στο λογισμικό ή αν δεν μπορεί πλέον να λειτουργήσει το κομπιούτερ.
βήμα 1 Χρησιμοποιήστε ένα αιχμηρό μολύβι
βήμα 2 Πιέστε το πλήκτρο AC στο πίσω μέρος του κομπιούτερ για 2 δευτ.
Επαναφορά στις εργοστασιακές ρυθμίσεις έγινε.

10. ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Το κομπιούτερ της VDO χρησιμοποιεί διαφορετικά προγράμματα μέτρησης και ανάλυσης για τους διάφορους τύπους αθλημάτων. Ορισμένες λειτουργίες δεν είναι διαθέσιμες σε κάποιες θέσεις λειτουργίας.
Για το λόγο αυτό πρέπει να επιλέξετε μια από τις ακόλουθες θέσεις, προτού ξεκινήσετε:

- Θέση ποδηλασίας ⊗
- Θέση βάδισης (επίσης για τζόγκινκ, τρέξιμο, Nordic walking, inline skating)

Επιλέξτε θέση λειτουργίας:

3 δευτ.	1	Θέση λειτουργίας LANGUAGE SELECT
	▼▲	OP MODE SELECT
	M	CYCLE MODE ?SET OK?
	▼	για να αλλάξετε στο WALK MODE ?SET OK?
	M	Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST (στη θέση ποδηλασίας), ή ALTI UP (στη θέση βάδισης)

11. ΘΕΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

11.1. Μία γρήγορα επισκόπηση των θέσεων λειτουργίας παρέχεται στο τμήμα 1.3.1.
11.2 ΓΡΗΓΟΡΗ ΣΥΝΔΕΣΗ μετά από διακοπή της μετάδοσης
Αν δεν λαμβάνεται καθόλου σήμα από κάποιον από τους ήδη συνδεδεμένους πομπούς για περισσότερο από 15 λεπτά (π.χ. ποδηλασία χωρίς τη χρήση παλμογράφου, ακούσια μετακίνηση του μαγνήτη) το κανάλι λήψης για το συγκεκριμένο πομπό θα κλείσει. Στην περίπτωση αυτή, το κομπιούτερ της VDO θα δείξει στην οθόνη παύλες για την αντίστοιχη λειτουργία. Για να ανοίξετε εκ νέου όλα τα κανάλια λήψης πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα 1 και A:
Έπειτα από αυτό, το κομπιούτερ της VDO θα λαμβάνει όλους τους συνδεδεμένους πομπούς που βρίσκονται εντός φάσματος. Βλέπε επίσης κεφάλαιο 16 λειτουργία Sleep

11.3. ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ – γρήγορη επισκόπηση
Λειτουργίες/μηδενισμός/μέγιστες τιμές

11.3.0. ΜΟΝΙΜΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ
Οι ακόλουθες λειτουργίες φαίνονται στην οθόνη μονίμως:

ΕΠΑΝΩ ΓΡΑΜΜΗ

- Τρέχον υψόμετρο
- Τρέχουσα θερμοκρασία
- Τρέχουσα κλίση ανάβασης σε ποσοστό ! Όχι στη λειτουργία βάδισης !

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ

- Εικονίδιο λήψης καρδιακής συχνότητας αν φοράτε τη ζώνη-πομπό
- Εικονίδιο με το καμπανάκι αν είναι ενεργοποιημένη η ειδοποίηση
- Εικονίδιο του χρονομέτρου αν κάποιο από τα χρονόμετρα λειτουργεί
- Τρέχουσα καρδιακή συχνότητα
- Τρέχουσα ταχύτητα: Μέγιστη τιμή 120km/h ή mph (! όχι στη λειτουργία βάδισης !)
- Τρέχων ρυθμός

- Σύγκριση της τρέχουσας ταχύτητας με τη μέση ταχύτητα ▲ =παραπάνω, ▼=παρακάτω (! όχι στη λειτουργία βάδισης !)
- Επιλεγμένο μέγεθος τροχού 1 ή 2
- REC για συνεχή καταγραφή

ΚΑΤΩ ΓΡΑΜΜΗ

- Εμφανίζει επιλεγμένες πληροφορίες και την αντίστοιχη τιμή

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟΥ (πλήκτρο **A**)

Εκ νέου καλιμπράρισμα της πίεσης του αέρα στο αρχικό υψόμετρο. Για συντόμευση πατήστε το πλήκτρο **A** για 4 δευτερόλεπτα.

11.3.1. ⊗ ALTI UP = αύξηση υψομέτρου ανάβασης για τη συγκεκριμένη διαδρομή

Οθόνη **A** ALTI UP
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

11.3.2. ⊗ DIST UP = απόσταση ανάβασης για τη συγκεκριμένη διαδρομή

Οθόνη **A** DIST UP
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

Σημείωση: Η ελάχιστη αλλαγή του υψομέτρου για τη σωστή μέτρηση της απόσταση πρέπει να είναι 1 m.

11.3.3. ⊗ TRIP MAX = μέγιστο υψόμετρο της συγκεκριμένης διαδρομής

Οθόνη **A** TRIP MAX
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

11.3.4. ⊗ AVG CLIMB = μέση άνοδος της συγκεκριμένης διαδρομής επί τοις εκατό

Οθόνη **A** AVG CLIMB
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

11.3.5. ⊗ MAX CLIMB = μέγιστη ανάβαση της συγκεκριμένης διαδρομής επί τοις εκατό

Οθόνη **A** MAX CLIMB
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

11.3.6. ⊗ TOTAL UP = συνολική αύξηση υψομέτρου ανάβασης Bike 1 και Bike 2

Οθόνη **A** Tot 1/2 HM UP (θέση βάδισης TOTAL UP)

11.3.7. ⊗ ALTI MAX = μέγιστο υψόμετρο Bike 1 και Bike 2
Οθόνη **A** TOTAL MAX 1/2 (θέση βάδισης ALTI MAX)

11.3.8. ⊗ ALTI DOWN = μείωση υψομέτρου κατάβασης της συγκεκριμένης διαδρομής
Οθόνη **A** ALTI DOWN
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●
Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

11.3.9. ⊗ DIST DOWN = απόσταση κατάβασης της συγκεκριμένης διαδρομής
Οθόνη **A** DIST DOWN
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●
Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST
Σημείωση: Η ελάχιστη αλλαγή του υψομέτρου για τη σωστή μέτρηση της απόσταση πρέπει να είναι 1 m.

11.3.10. ⊗ AVG DOWN = μέση κλίση κατωφέρειας επί τοις εκατό
Οθόνη **A** „Dschn down“
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●
Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

11.3.11. ⊗ MAX DOWN = μέγιστη κλίση κατωφέρειας επί τοις εκατό
Οθόνη **A** MAX DOWN
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●
Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

11.3.12. ⊗ TOTAL DOWN = συνολικό υψόμετρο κατάβασης bike 1 και bike 2
Οθόνη **A** TOTAL DOWN (θέση βάδισης TOTAL DOWN)

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (πλήκτρο **1**)
Με την εξαίρεση του λειτουργίας του ρολογιού ΚΑΜΙΑ ποδηλατική λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη στη λειτουργία της βάδισης. Το κουμπί **1** δεν έχει χρήση στη λειτουργία της βάδισης.

11.3.13. ⊗ TRIP DISTANCE = απόσταση της συγκεκριμένης διαδρομής
Οθόνη **1** TRIP DISTANCE
Επαναφορά: 3 δευτ. **2** TRIP DATA ?RESET?
M TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
M TRIP DATA RESET DONE ●
Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST
Μέγιστη τιμή: 999.9 KM ή MI. Αν αυτή η τιμή ξεπεραστεί τότε τα TRIP DISTANCE, RIDE TIME και AVERAGE SPEED θα επανέλθουν στο ΜΗΔΕΝ.

11.3.14. ⊗ RIDE TIME = χρόνος της συγκεκριμένης διαδρομής
Με την αυτόματη λειτουργία start/stop: Ξεκινάει αυτόματα μόλις ξεκινάτε και σταματάει αυτόματα μόλις σταματάτε

Οθόνη ❶ RIDE TIME
Επαναφορά: 3 δευτ. ❷ TRIP DATA ?RESET?
Ⓜ TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
Ⓜ TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST
Μέγιστη τιμή 24 ώρες. Αν αυτή η τιμή ξεπεραστεί τότε τα TRIP DISTANCE, RIDE TIME και AVERAGE SPEED θα επανέλθουν στο ΜΗΔΕΝ.

11.3.15. ⊗ AVG SPEED = μέση ταχύτητα της συγκεκριμένης διαδρομής

Οθόνη ❶ AVG SPEED
Επαναφορά: 3 δευτ. ❷ TRIP DATA ?RESET?
Ⓜ TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
Ⓜ TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST
Ακρίβεια: 2 δεκαδικά ψηφία. Αν τα DAILY DISTANCE ή RIDE ΩΡΑ ξεπεραστούν τότε αυτή η τιμή θα επανέλθει στο ΜΗΔΕΝ

11.3.16. ⊗ MAX SPEED = μέγιστη ταχύτητα της συγκεκριμένης διαδρομής

Οθόνη ❶ MAX SPEED
Επαναφορά: 3 δευτ. ❷ TRIP DATA ?RESET?
Ⓜ TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
Ⓜ TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST
Μέγιστη τιμή 120 km/h ή mph. Ακρίβεια 2 δεκαδικά ψηφία. Ακατάλληλο για μοτοσυκλέτες.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΡΥΘΜΟΥ ΠΕΤΑΛΙΟΥ

11.T1. ⊗ CADENCE = τρέχων ρυθμός στροφών πεταλιού ανά λεπτό

Οθόνη ❶ CADENCE
Επαναφορά: 3 δευτ. ❷ TRIP DATA ?RESET?
Ⓜ TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
Ⓜ TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST
Σημείωση: Το ανάποδο πεταλάρισμα μπορεί να οδηγήσει μη πραγματικές υψηλές τιμές

11.T2. ⊗ CAD AVG = μέσος ρυθμός της συγκεκριμένης διαδρομής

Οθόνη ❶ CAD AVG
Επαναφορά: 3 δευτ. ❷ TRIP DATA ?RESET?
Ⓜ TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
Ⓜ TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

11.T3. ⊗ CAD MAX = μέγιστος ρυθμός της συγκεκριμένης διαδρομής

Οθόνη ❶ CAD MAX
Επαναφορά: 3 δευτ. ❷ TRIP DATA ?RESET?
Ⓜ TRIP DATA ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
Ⓜ TRIP DATA RESET DONE ●

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TRIP DIST

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (πλήκτρο ❷)
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΚΑΜΙΑ ποδηλατική λειτουργία, με την εξαίρεση του λειτουργίας του ΡΟΛΟΓΙΟΥ, δεν είναι διαθέσιμη στη λειτουργία της βάσης. Το πλήκτρο ❷ στη λειτουργία της βάσης δείχνει αυτόματα τον τρέχοντα χρόνο.

Αυτό επαναφέρει όλα τα δεδομένα των λειτουργιών με ●.

11.3.17. CLOCK (ΡΟΛΟΙ)
Ρύθμιση, βλ. κεφάλαιο 4.2. (Θα εμφανιστεί επίσης η μορφή 12 ή 24 ωρών)
Οθόνη ❷ CLOCK

11.3.18. ⊗ NAVIGATOR
Ρύθμιση, χρήση, βλ. κεφάλαιο 12.1.-12.2.
Οθόνη ❷ NAVIGATOR
Επαναφορά: 3 δευτ. ❷ TRIP DATA ?RESET?
▼ NAVIGATOR ?RESET?
Ⓜ NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
Ⓜ NAVIGATOR RESET DONE

11.3.19. ⊗ ODO BIKE 1 = συνολική απόσταση bike 1
Δείχνει το σύνολο όλων των διαδρομών που έγιναν με το bike 1 σε km ή mi (αυτόματη μετατροπή όλων των τιμών όταν αλλάζετε σε mi)
Οθόνη ❷ ODO BIKE 1
Μέγιστη τιμή: 99,999 km ή mi

11.3.20. ⊗ ODO BIKE 2 = συνολική απόσταση bike 2
Δείχνει το σύνολο όλων των αποστάσεων που διανύθηκαν με το bike 2 σε km ή mi (αυτόματη μετατροπή όλων των τιμών όταν αλλάζετε σε mi)
Οθόνη ❷ ODO BIKE 2
Μέγιστη τιμή: 99,999 km ή mi

11.3.21. ⊗ ODOTOTAL = συνολική απόσταση bike 1 and bike 2 Δείχνει το σύνολο όλων των αποστάσεων που διανύθηκαν με το bike 1 και το bike 2 σε km ή mi (αυτόματη μετατροπήόλων των τιμών όταν αλλάζετε σε mi)
Οθόνη ❷ ODOTOTAL
Μέγιστη τιμή 199,999 km ή mi

11.3.22. ⊗ TIME BIKE 1 = συνολικός χρόνος bike 1
Δείχνει το συνολικό χρόνο ανάβασης όλων των διαδρομών με το bike 1 σε hhh:mm
Οθόνη ❷ TIME BIKE 1
Μέγιστη τιμή 999:59 hhh:mm

11.3.23. ⊗ TIME BIKE 2 = συνολικός χρόνος bike 2
Δείχνει το συνολικό χρόνο ανάβασης όλων των διαδρομών με το bike 2 σε hhh:mm
Οθόνη ❷ TIME BIKE 2
Μέγιστη τιμή 999:59 hhh:mm

11.3.24. ⊗ TOTAL TIME = συνολικός χρόνος ανάβασης bike 1 και bike 2
Δείχνει το συνολικό χρόνο ανάβασης όλων των διαδρομών με τα bike 2 και bike 2 σε hhh:mm
Οθόνη ❷ TOTAL TIME
Μέγιστη τιμή 999:59 hhh:mm

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι λειτουργίες του καρδιακού ρυθμού με εξαίρεση την „τρέχουσα καρδιακή συχνότητα“ απαιτούν το εν λειτουργία χρονόμετρο ή κάποια άλλη λειτουργία του χρονομέτρου.

11.3.25. ⊗ STOPWATCH = χειροκίνητο χρονόμετρο

Βασική προϋπόθεση: Μόνο αφού επιλέξετε το χρονόμετρο, κεφάλαιο 13.1.

Οθόνη	P	STOPWATCH
Έναρξη μέτρησης	STW	Πιέστε
Διακοπή μέτρησης	STW	Πιέστε
Εμφάνιση δεδομένων παλμών	P	LIMIT LO HI (οι τιμές τρέχουν διαδοχικά, αυτόματα σε ρυθμό 2 δευτερολέπτων)
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

Συγκρίνετε το κεφάλαιο 14. Προπόνηση με καταγραφή του χρόνου παραμονής στα όρια των παλμών

11.3.26. ⊗ TIMER = timer 1 / timer 2 / timer 1+2

Βασική προϋπόθεση: Μόνο αφού επιλέξετε το χρονόμετρο, κεφάλαιο. 13.1.

Οθόνη	P	
Έναρξη μέτρησης	STW	Πιέστε
Τέλος μέτρησης		Αυτόματα μετά το πέρας της χρονικής περιόδου (ή του αριθμού των επαναλήψεων για τα χρονόμετρα 1 +2), ηχητικό σήμα
Εμφάνιση δεδομένων παλμών	P	LIMIT LO HI (οι τιμές τρέχουν διαδοχικά, αυτόματα σε ρυθμό 2 δευτερολέπτων)
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

Συγκρίνετε το κεφάλαιο 14. Προπόνηση με καταγραφή του χρόνου παραμονής στις ζώνες των παλμών

11.3.27. ⊗ COUNTDOWN = αντίστροφη χρονομέτρηση

Βασική προϋπόθεση: Μόνο αφού επιλέξετε την αντίστροφη χρονομέτρηση, κεφάλαιο 13.1.

Οθόνη	P	
Έναρξη μέτρησης	STW	Πιέστε
Τέλος μέτρησης		Αυτόματα μετά το πέρας της αντίστροφης μέτρησης, ηχητικό σήμα
Εμφάνιση δεδομένων παλμών	P	LIMIT LO HI (οι τιμές τρέχουν διαδοχικά, αυτόματα σε ρυθμό 2 δευτερολέπτων)
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

Συγκρίνετε το κεφάλαιο 14.3. Προπόνηση με την αντίστροφη χρονομέτρηση

11.3.28. ⊗ LAP-TIMER = χρονομέτρηση γύρων

Βασική προϋπόθεση: Μόνο αφού επιλέξετε τη χρονομέτρηση γύρων, Κεφάλαιο 13.1.

Οθόνη	P	
Έναρξη μέτρησης	STW	Πιέστε
Επόμενος γύρος	A+P	Πιέστε τα πλήκτρα ταυτόχρονα

Τέλος/παύση μέτρησης	STW	Πιέστε
Εμφάνιση δεδομένων γύρων	P	LAP REC
	STW	Δεδομένα επόμενου γύρου
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

Συγκρίνετε το κεφάλαιο 14.3. Προπόνηση με την αντίστροφη χρονομέτρηση

11.3.29. ⊗ AVG PULSE = μέσοι παλμοί της τρέχουσας χρονικής περιόδου

Βασική προϋπόθεση: Μόνο με τη λειτουργία ή τη διακοπή και όχι τα διαγεγραμμένα χρονόμετρο/αντίστροφη μέτρηση/χρονομέτρηση γύρων

Εμφάνιση των πληροφοριών	P	AVG PULSE
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

11.3.30. ⊗ MAX PULSE = μέγιστοι παλμοί της τρέχουσας χρονικής περιόδου

Βασική προϋπόθεση: Σύλληψη μόνο με τη λειτουργία ή τη διακοπή και όχι τα διαγεγραμμένα χρονόμετρο/αντίστροφη μέτρηση/χρονομέτρηση γύρων

Εμφάνιση των πληροφοριών	P	MAX PULSE
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

11.3.31. ⊗ PULSE MAX % = οι παλμοί ως ποσοστό της μέγιστης προσωπικής καρδιακής συχνότητας

Βασική προϋπόθεση: Μόνο με τη λειτουργία ή τη διακοπή και όχι τα διαγεγραμμένα χρονόμετρο/αντίστροφη μέτρηση/χρονομέτρηση γύρων (STW)

Εμφάνιση των πληροφοριών	P	PULSE MAX %
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο STW για 4 δευτ.

11.3.32. ⊗ LIMIT LO HI = χρόνος παραμονής στις ζώνες των παλμών

Βασική προϋπόθεση: Μόνο με τη λειτουργία ή τη διακοπή και όχι τα διαγεγραμμένα χρονόμετρο/αντίστροφη μέτρηση/χρονομέτρηση γύρων
Μόνον εάν έχουν εισαχθεί τα προσωπικά δεδομένα, κεφάλαιο 7.2.
Πάντοτε βάσει επιλεγμένων προπονητιών προγραμμάτων (όριο 1, 2, ή 3), κεφάλαιο 7.3.

Εμφάνιση των πληροφοριών	P	LIMIT LO HI (οι τιμές τρέχουν διαδοχικά, αυτόματα σε ρυθμό 2 δευτερολέπτων)
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

11.3.33. ⊗ RECOV TIME ή RECOV PULSE = χρόνος αποθεραπείας και μέτρηση παλμών αποθεραπείας

Βασική προϋπόθεση: Μόνο εάν έχει ορισθεί ο χρόνος αποθεραπείας/οι παλμοί αποθεραπείας, κεφάλαιο 7.2

Έναρξη της μέτρησης	1+2	πιέστε ταυτόχρονα
Εμφάνιση των πληροφοριών	P	RECOV TIME ή RECOV PULSE
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

11.3.34. ⊗ CALORIE = κατανάλωση θερμίδων της τρέχουσας χρονικής περιόδου

Βασική προϋπόθεση: Μόνο με τη λειτουργία ή τη διακοπή και όχι τα διαγεγραμμένα χρονόμετρο/αντίστροφη μέτρηση/χρονομέτρηση γύρων
Μόνον εάν έχουν εισαχθεί τα προσωπικά δεδομένα, κεφάλαιο 7.2.

Εμφάνιση των πληροφοριών	P	CALORIE
Επαναφορά:	STW	Πιέστε το πλήκτρο για 4 δευτ.

11.3.35. ⊗ POWER WATT = τρέχουσα ισχύς σε watt (προαιρετικό)

Βασική προϋπόθεση: Μόνον εάν έχουν εισαχθεί τα προσωπικά δεδομένα, κεφάλαιο 7.2.

Εμφάνιση των πληροφοριών P POWER WATT

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μόνο οι λειτουργίες με εγκατεστημένη την επέκταση ρυθμού πεταλιού. Αν η επιλογή του ρυθμού πεταλιού είναι εγκαταστημένη η ένδειξη για την ισχύ δείχνει ΜΗΔΕΝ όταν δεν κινούνται τα πετάλια.

12. ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΛΟΗΓΟ

Με τον Πλοηγό της VDO μπορείτε να κάνετε διαδρομές σύμφωνα με κάποια Road Books (πχ Moser Guide). Τα Roadbooks προσφέρονται από πολλούς εκδοτικούς οίκους για καταπληκτικές διαδρομές (για ποδηλασία δρόμου καθώς και mountain bikes). Οι διαδρομές διευκολύνονται χάρη στη λεπτομερή περιγραφή των χιλιομέτρων σε συγκεκριμένα σημεία προσανατολισμού.

Σημείωση: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη στη λειτουργία βάδισης.

Ο Πλοηγός της VDO είναι ένας ανεξάρτητος μετρητής km ή mi και συνεργάζεται με τις ακόλουθες λειτουργίες:

α. Καταμέτρηση προς τα κάτω: Για την απεικόνιση της απόστασης που απομένει προς το επόμενο σημείο προσανατολισμού

β. Καταμέτρηση προς τα επάνω: Για να εμφανίσετε την απόσταση που καλύπτεται από το τελευταίο σημείο προσανατολισμού

Σημείωση: Ο Πλοηγός εκτελείται πάντα αυτόματα ακόμα και αν δεν τον έχετε ρυθμίσει.

Η κατάσταση των χιλιομέτρων του Πλοηγού μπορεί να ρυθμιστεί/αλλάξει σε οποιοδήποτε σημείο επιθυμείτε. Έτσι μπορείτε να ξεκινήσετε στα μέσα μιας διαδρομής ή να κάνετε μία χιλιομετρική διόρθωση αν πήρατε λάθος δρόμο.

12.1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΛΟΗΓΟΥ

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	NAVIGATOR SET
	M	NAVIGATOR FORWARD (▼ για να πάτε στο NAVIGATOR BACKWARD)
	M	NAVIGATOR NEXT DIGIT
	▼ ▲	Ρύθμιση τελευταίου ψηφίου (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
	M	NAVIGATOR NEXT DIGIT
		… επαναλάβετε για όλα τα ψηφία από το τέλος προς την αρχή
	M	NAVIGATOR ?SET OK?
	▼ ▲	Ρύθμιση πρώτου ψηφίου (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
	M	NAVIGATOR SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για NAVIGATOR

12.2. RESETTING THE NAVIGATOR AT THE ORIENTATION POINT

3 δευτ.	2	TRIP DATA ?RESET?
	▼▲	NAVIGATOR ?RESET?
	M	NAVIGATOR ?RESET? <<?RESET?>> αναβοσβήνει
	M	NAVIGATOR RESET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για NAVIGATOR

Επαναφορά πλοηγού έγινε

13. ΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ

Οι παρακάτω ρυθμίσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές όταν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες των παλμών (κεφάλαιο 14).

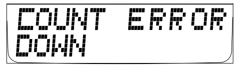
Το κομπιούτερ της VDO έχει 6 διαφορετικές λειτουργίες χρονομέτρου. Αν εκτελείται μία από τις λειτουργίες αυτές, το εικονίδιο ένδειξης του χρονομέτρου θα αναβοσβήνει πάντα στο αριστερό μέρος της οθόνης. ⊛
Επιπλέον, καταγράφονται οι χρόνοι παραμονής στις προπονητικές ζώνες για κάθε ενεργή λειτουργία χρονομέτρου (βλέπε κεφάλαιο Kap. 14).
Το προκαθορισμένο φάσμα μετρήσης/ρύθμισης για όλες τις λειτουργίες χρονομέτρου είναι από 0:00:00 h έως 24:00:00 h

TIMER 1: Μπορείτε να προγραμματίσετε ένα χρόνο π.χ. για διαλειμματική προπόνηση. Το TIMER 1 μετράει από το μηδέν προς τα επάνω. Στο τέλος του TIMER 1 υπάρχει ένα ηχητικό σήμα. Το Timer 1λειτουργεί μόνο αν έχετε εισάγει ένα χρόνο. Εάν έχετε ξεχάσει να εισάγετε ένα χρόνο, το κομπιούτερ της VDO εμφανίζει TIMER ERROR.

TIMER 2: Μπορείτε να προγραμματίσετε ένα χρόνο, π.χ. για το υπόλοιπο διάστημα της διαλειμματικής προπόνησης. Το TIMER 2 μετρά από το μηδέν προς τα επάνω. Στο τέλος του TIMER 2 υπάρχουν δύο ηχητικά σήματα (μπιπ). Το TIMER 2 λειτουργεί μόνο αν έχετε εισάγει ένα χρόνο . Εάν έχετε ξεχάσει να εισάγετε ένα χρόνο, το κομπιούτερ της VDO εμφανίζει TIMER ERROR.

Τα TIMER 1+2 εκτελούνται μέχρι να τα σταματήσετε εσείς. Τα Timers 1+ 2 λειτουργούν μόνο αν έχετε εισάγει κάποιο χρόνο. Εάν έχετε ξεχάσει να εισάγετε ένα χρόνο, το κομπιούτερ της VDO εμφανίζει TIMER ERROR.

COUNTDOWN: Μπορείτε να προγραμματίσετε μια χρονική περίοδο, το χρονόμετρο θα μετράει προς τα πίσω αυτή τη φορά. Στο τέλος του χρόνου της ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ στιγμή υπάρχει ένα μονό ηχητικό σήμα.
Η αντίστροφη μέτρηση λειτουργεί μόνο αν έχετε εισάγει ένα χρόνο. Εάν έχετε ξεχάσει να εισάγετε ένα χρόνο, το κομπιούτερ της VDO εμφανίζει COUNTDOWN ERROR.



LAP TIMER: Ξεκινήστε το Lap Timer με STW Ξεκινήστε με το επόμενο Lap P + A, την ίδια στιγμή σε οποιοδήποτε σημείο της εκπαίδευσης μονάδας. Οι παρακάτω τιμές θα πρέπει να αποθηκεύονται:
- Διάρκεια του γύρου
- Μέση καρδιακή συχνότητα στο γύρο
- Μέση ταχύτητα στο γύρο

Οι τιμές των γύρων μπορούν να ανακληθούν οποιαδήποτε στιγμή αν είναι σταματημένο το χρονόμετρο.

STOPWATCH: Με το χειροκίνητο χρονόμετρο μπορείτε να καταγράψετε τις επιπλέον τιμές των προπονητικών μονάδων.

13.1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	TIMER SETTINGS
	M	TIMER ?SELECT?
Επιλέξτε	M	TIMER 1 ?SELECT?
Χρονόμετρο	▼	TIMER 2 ?SELECT?

▼ TIMER 1 + 2 ?SELECT? >>> Το ερώτημα επαναλαμβάνει TIMER 1+2 REPEATS ?SELECT?
▼ COUNTDOWN ?SELECT?
▼ LAP TIMER ?SELECT?
▼ STOP WATCH ?SELECT?
M Επιβεβαιώστε την επιλογή SET DONE

Εάν δεν έχετε καθορίσει ακόμη τιμές για τα timer 1, timer 2, timer 1+2, ή την αντίστροφη μέτρηση, τότε το κομπιούτερ της VDO θα δείξει ERROR στην οθόνη. Στην περίπτωση αυτή προχωρήστε όπως περιγράφεται στο ακόλουθο κεφάλαιο 13,2 Ρύθμιση του χρονομέτρου.

13.2. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ (όταν επιλέγετε timer 1 ή timer 2 ή timer 1+2)

Ρύθμιση χρόνων για τα timer 1/timer 2

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ TIMER SETTINGS
M TIMER ?SELECT?
▼ TIMER ?SET?
M TIMER 1 ?SET?
▼ TIMER 2 ?SET?
Επιλέξτε M TIMER ?SET?
M SET HOUR ?CONTINUE?
▼▲ Ρύθμιση ωρών (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M SET MINUTES ?CONTINUE?
▼▲ Ρύθμιση λεπτών (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M SET SECONDS ?CONTINUE?
▼▲ Ρύθμιση δευτερολέπτων (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M TIMER ?SET OK?
M TIMER SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας για TIMER 1/2. Αν δεν έχετε εισάγει ακόμα τιμές για τα timer 1, και/ή timer 2, τότε το κομπιούτερ της VDO θα δείξει ERROR στην οθόνη.

13.3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ TIMER 1 + 2 (ΟΤΑΝ ΕΠΙΛΕΓΕΤΕ TIMER 1 + 2)

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ TIMER SETTINGS
M TIMER ?SELECT?
▼ TIMER 1 ?SELECT?
▼▲ TIMER 1 + 2 ?SELECT?
M TIMER 1+2 REPEATS ?SELECT?
▼▲ Ρύθμιση του αριθμού των επαναλήψεων (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M TIMER 1+2 ?SET OK?
M TIMER 1+2 SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας TIMER 1/2. Αν δεν έχετε εισάγει ακόμα τιμές για τα timer 1, και/ή timer 2, τότε το κομπιούτερ της VDO θα δείξει ERROR στην οθόνη.

13.4 ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ (όταν επιλέγετε την αντίστροφη χρονομέτρηση)

3 δευτ. 1 Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
▼▲ TIMER SETTINGS

M TIMER ?SELECT?
▼ TIMER ?SET?
M TIMER 1 ?SET?
▼ COUNTDOWN ?SET?
M SET HOUR ?CONTINUE?
▼▲ Ρύθμιση ωρών (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M SET MINUTES ?CONTINUE?
▼▲ Ρύθμιση λεπτών (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M SET SECONDS ?CONTINUE?
▼▲ Ρύθμιση δευτερολέπτων (κρατήστε το πλήκτρο πατημένο για γρήγορη μετακίνηση)
M COUNTDOWN ?SET OK?
M COUNTDOWN SET DONE

Αυτόματη επιστροφή στη θέση λειτουργίας COUNTDOWN
Αν δεν έχετε εισάγει ακόμα τιμές για τα timer 1, και/ή timer 2, τότε το κομπιούτερ της VDO θα δείξει ERROR στην οθόνη.

13.5. LAP-TIMER / ΧΡΟΝΟΜΗΤΡΗΣΗ ΓΥΡΩΝ

Η χρονομέτρηση LAP πρέπει να ξεκινήσει πρώτα με το πλήκτρο STW Για να αποθηκεύσετε τα δεδομένα των γύρων πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα P + A στα επιθυμητά σημεία της προπόνησης. Σε αυτή τη διαδικασία, θα αποθηκευτούν οι ακόλουθες τιμές:

- Διάρκεια του γύρου
- Μέση καρδιακή συχνότητα στο γύρο
- Μέση ταχύτητα στο γύρο

Οι τιμές των γύρων μπορούν να ανακληθούν οποιαδήποτε στιγμή όταν είναι σταματημένο το χρονόμετρο.

13.6. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ

Η χρήση του χρονομέτρου δεν απαιτεί καμία προηγούμενη ρύθμιση. Μετά την προεπιλογή (βλ. κεφάλαιο 13.1), μπορείτε να το σταματήσετε ή να το ξεκινήσετε οποιαδήποτε στιγμή με STW.

14. ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Δείτε το κεφάλαιο 13 για πληροφορίες σχετικά με τις ρυθμίσεις. Για εστιασμένο έλεγχο της προπόνησης είναι αναγκαία η διατήρηση των παλμών σας εντός συγκεκριμένων ζωνών μέσα σε μία προσπάθεια, βλ. κεφάλαιο 7.2. Τα διάφορα προπονητικά προγράμματα καθορίζονται από ένα κατώτατο κι ένα ανώτατο όριο. Το εύρος των παλμών μεταξύ των δύο τιμών είναι συνήθως η ζώνη-στόχος για τη δική σας προπόνηση. Μετά τον καθορισμό των παλμικών ζωνών (αυτόματα ή χειροκίνητα) το κομπιούτερ της VDO καταγράφει τη διάρκεια παραμονής στη ζώνη-στόχο, καθώς και τις φορές πάνω και κάτω από αυτήν. Κατά την τρέχουσα καταγραφή, το κομπιούτερ της VDO σας ειδοποιεί όταν βγαίνετε από τη ζώνη-στόχο μέσω ενός ακουστικού σήματος (μπιπ), αν έχετε ρυθμίσει αυτή τη λειτουργία εκ των προτέρων (βλ. κεφάλαιο 13.1)

14.1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ

Το χρονόμετρο προσφέρει την ευκολότερη δυνατότητα για την καταγραφή των δεδομένων των παλμών. Όταν το χρονόμετρο λειτουργεί τα στοιχεία των παλμών καταγράφονται. Διακοπή / συνέχιση της καταγραφής είναι δυνατή ανά πάσα στιγμή με το STW.

βήμα 1 Προετοιμασία της καταγραφής:

- Ρυθμίστε τις προπονητικές ζώνες αυτόματα κεφ. 7.1, ή χειροκίνητα κεφ. 7.2
- Επιλέξτε όριο 1, όριο 2, όριο 3 του προπονητικού προγράμματος, κεφάλαιο 7.3
- Στο μενού ρυθμίσεων TIMER SETTINGS επιλέξτε STOPWATCH, κεφάλαιο 13.2.

Βήμα 2 Έναρξη καταγραφής:

	STW	Ξεκινήστε την καταγραφή
4 δευτ.	P	Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του ηχητικού σήματος για τους παλμούς



Βήμα 3 Τέλος/διακοπή της καταγραφής:

	STW	Σταμάτημα της καταγραφής

Βήμα 4 Εμφάνιση των τιμών (ακόμα και κατά τη διάρκεια της καταγραφής)

	P	Εμφάνιση των δεδομένων μέσω του μενού των παλμών LIMIT LO HI (στην οθόνη φαίνονται αυτόματα οι χρόνοι για τις τρεις ζώνες σε %)

- Χρόνος πάνω από το ανώτατο όριο
- Χρόνος εντός οριακών τιμών
- Χρόνος κάτω από το κατώτατο όριο

Βήμα 5 Διαγραφή καταγεγραμμένων δεδομένων
4δευτ. STW
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στο τέλος της προπόνησης μετρήστε το χρόνο αποθεραπείας ή τους παλμούς αποθεραπείας για να καθορίσετε την προπονητική σας ικανότητα. Βλ. 7.4. Χρόνος αποθεραπείας και παλμοί αποθεραπείας.

Σημείωση: Όλες οι λειτουργίες για τα υψόμετρα και τους παλμούς μπορούν επίσης να ανακληθούν κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του χρονομέτρου μέσω των πλήκτρων 1 2 A P.

14.2. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΤΑ TIMER 1 / TIMER 2 / TIMER 1+2

Ανεξάρτητα το ένα από το άλλο το Timer 1 ή timer 2 προσφέρει τη δυνατότητα ενσωμάτωσης διαλειμμάτων μέσα σε μία προπόνηση με χειροκίνητο έλεγχο.

Timer 1: Προγραμματιζόμενο χρονόμετρο με κανονική μέτρηση, λειτουργία αυτόματης επανάληψης (auto-repeat), μονό ηχητικό σήμα μετά το πέρας του timer 1.
Timer 2: Προγραμματιζόμενο χρονόμετρο με κανονική μέτρηση. Λειτουργία αυτόματης επανάληψης (auto-repeat), διπλό ηχητικό σήμα μετά το πέρας του timer 1.

Συνδυασμός timer 1+2:
Ο συνδυασμός των timer 1+2 μπορεί να καθοριστεί ιδανικά για διαλειμματική προπόνηση: Timer 1 = ενεργή φάση, timer 2 = φάση ξεκούρασης. Όταν το timer 1 περάσει ακούγεται ένα μονό ηχητικό σήμα (μπιπ), όταν το timer 2 περάσει ακούγεται ένα διλπό μπιπ. Για τα timer 1+2 μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων. Σε αυτή την περίπτωση τα χρονμόμετρα 1+2 τρέχουν έως ότου να έχουν παρέλθει όλες οι επαναλήψεις ή να διακοπεί η μέτρηση με το STW.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του χρονομέτρου, οι περίοδοι παραμονής των παλμών στις επιλεγμένες προπονητικές ζώνες καταγράφονται(συγκρίνετε με 13.1)
Βήμα 1 Προετοιμασία της καταγραφής

- Ρύθμιση των προπονητικών ζωνών αυτόματα κεφάλαιο 7.1, ή χειροκίνητα κεφ. 7.2
- Επιλέξτε όριο 1, όριο 2, όριο 3 προπονητικού προγράμματος, κεφάλαιο 7.3
- Στο μενού TIMER SETTINGS επιλέξτε το επιθυμητό χρονόμετρο

βήμα 2 Έναρξη καταγραφής:

	STW	Ξεκινήστε την καταγραφή
4δευτ.	P	Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του ηχητικού σήματος για τους παλμούς

βήμα 3 Τέλος/διακοπή της καταγραφής:
ΑΥΤΟΜΑΤΟ ανάλογα με την επιλογή του χρονομέτρου στο τέλος του αντίστοιχου χρονομετρητή ή στο τέλος όλων των επιλεγμένων επαναλήψεων με το συνδυασμό της λειτουργίας των χρονομέτρων 1+2

	STW	Χειροκίνητη διακοπή = σταματήστε την καταγραφή

βήμα 4 Εμφάνιση των τιμών (ακόμα και κατά τη διάρκεια της καταγραφής):

	P	Εμφάνιση των δεδομένων μέσω του μενού των παλμών LIMIT LO HI (στην οθόνη φαίνονται αυτόματα οι χρόνοι για τις τρεις ζώνες σε %)

- Χρόνος πάνω από το ανώτατο όριο
- Χρόνος εντός οριακών τιμών
- Χρόνος κάτω από το κατώτατο όριο

βήμα 5 Διαγραφή καταγεγραμμένων δεδομένων

4δευτ. STW

Σημείωση: Όλες οι λειτουργίες για τα υψόμετρα και τους παλμούς μπορούν επίσης να ανακληθούν κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του χρονομέτρου μέσω των πλήκτρων 1 2 A P.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στο τέλος της προπόνησης μετρήστε το χρόνο αποθεραπείας ή τους παλμούς αποθεραπείας για να καθορίσετε την προπονητική σας ικανότητα. Βλ. κεφάλαιο 7.4. Χρόνος αποθεραπείας και παλμοί αποθεραπείας.

14.3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ:
Το συγκεκριμένο χρονόμετρο είναι προγραμματιζόμενο για αντίστροφη χρονομέτρηση. Αυτό είναι ιδιαίτερα βολικό για χρήση σε ατομικές χρονομετρήσεις. Στο τέλος της ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ακούγεται ένα μονό ηχητικό σήμα.
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κατά τη διάρκεια της λειτουργίας της αντίστροφης χρονομέτρησης, οι περίοδοι παραμονής των παλμών στις επιλεγμένες προπονητικές ζώνες καταγράφονται (συγκρίνετε με 13.1).

βήμα 1 Προετοιμασία της καταγραφής:
- Ρύθμιση των προπονητικών ζωνών αυτόματα κεφάλαιο 7.1, ή χειροκίνητα κεφ. 7.2
- Επιλέξτε όριο 1, όριο 2, όριο 3 προπονητικού προγράμματος, κεφάλαιο 7.3
- Στο μενού TIMER SETTINGS επιλέξτε ΚΑΙ ρυθμίστε την αντίστροφη χρονομέτρηση, κεφάλαιο 13.1 κι έπειτα.

βήμα 2 Έναρξη καταγραφής:

	STW	Ξεκινήστε την καταγραφή
4δευτ.	P	Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του ηχητικού σήματος για τους παλμούς

βήμα 3 Τέλος/διακοπή της καταγραφής:
ΑΥΤΟΜΑΤΟ μετά το πέρας του χρόνου της αντίστροφης μέτρησης

	STW	Χειροκίνητη διακοπή = σταματήστε την καταγραφή

βήμα 4 Εμφάνιση των τιμών (ακόμα και κατά τη διάρκεια της καταγραφής):

	P	Εμφάνιση των δεδομένων μέσω του μενού των παλμών LIMIT LO HI

(Στην οθόνη φαίνονται αυτόματα οι χρόνοι για τις τρεις ζώνες σε %)
- Χρόνος πάνω από το ανώτατο όριο
- Χρόνος εντός οριακών τιμών
- Χρόνος κάτω από το κατώτατο όριο

βήμα 5 Διαγραφή καταγεγραμμένων δεδομένων
4δευτ. STW
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στο τέλος της προπόνησης μετρήστε το χρόνο αποθεραπείας ή τους παλμούς αποθεραπείας για να καθορίσετε την προπονητική σας ικανότητα. Βλ. κεφάλαιο 7.4. Χρόνος αποθεραπείας και παλμοί αποθεραπείας

Σημείωση: Όλες οι λειτουργίες για τα υψόμετρα και τους παλμούς μπορούν επίσης να ανακληθούν κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του χρονομέτρου μέσω των πλήκτρων 1 2 A P.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στο τέλος της αντίστροφης χρονομέτρησης μετρήστε το χρόνο αποκατάστασης ή τους παλμούς αποκατάστασης για να καθορίσετε την προπονητική σας ικανότητα. Βλ. κεφάλαιο 7.4. Χρόνος αποκατάστασης και παλμοί αποκατάστασης.

14.4. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ ΓΥΡΩΝ (LAP TIMER)

Το lap timer του κομπιούτερ της VDO έχει σχεδιαστεί για την προπόνηση γύρων. Μπορείτε να ρυθμίσετε χειροκίνητα μέχρι και 50 γύρους.
Στην περίπτωση αυτή το κομπιούτερ σας αποθηκεύει για κάθε γύρο τις ακόλουθες τιμές:
- Χρόνος γύρου
- Μέσοι παλμοί κατά τη διάρκεια του γύρου
- Μέση ταχύτητα κατά τη διάρκεια του γύρου (ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: δεν εμφανίζεται στη λειτουργία της βάδισης)

Με αυτές τις τιμές έχετε μια εξαιρετική μέθοδο ανάλυσης της πορείας της απόδοσής σας, εάν κάνετε πάντα τους ίδιους γύρους. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάποιες συγκεκριμένες ορεινές διαδρομές ή επίπεδες εκτάσεις.
Η λειτουργία χρονομέτρησης γύρων μπορεί να ρυθμιστεί τόσο στη θέση ποδηλασίας όσο και στη θέση βάδισης.

Σημαντικό:
1. Οι τιμές που αποθηκεύονται για τον κάθε γύρο μπορούν να εμφανιστούν στην οθόνη μόνο κατά τη λειτουργία της ανάκλησης μετά την ολοκλήρωση της μέτρησης.
2. Αν το χρονόμετρο γύρων εκτελείται, το χρονικό διάστημα παραμονής των παλμών στις επιλεγμένες προπονητικές ζώνες καταγράφεται (συγκρίνετε το 13.1)

βήμα 1 Προετοιμασία της καταγραφής

- Ρύθμιση των προπονητικών ζωνών αυτόματα κεφάλαιο 7.1, ή χειροκίνητα κεφ. 7.2
- Επιλέξτε όριο 1, όριο 2, όριο 3 προπονητικού προγράμματος, κεφάλαιο 7.3
- Στο μενού TIMER SETTINGS επιλέξτε τη χρονομέτρηση γύρων κεφάλαιο 7.4.

βήμα 2 Έναρξη/αλλαγή/διακοπή γύρων:

P Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του ηχητικού σήματος για τους παλμούς

STW Έναρξη γύρου 1

Πιέστε ταυτόχρονα:

A+P Τέλος γύρου 1 και έναρξη γύρου 2 την ίδια στιγμή

Έναρξη επόμενου γύρου:

A+P Τέλος γύρου 2 και έναρξη γύρου 3 την ίδια στιγμή ...

Διακοπή:

STW Διακοπή μέτρησης γύρων (π.χ. για κάποιο γύρο αποθεραπείας ή διάλειμμα)

Μπορείτε να διακόψετε κάθε γύρο όσο συχνά θέλετε, ή να τελειώσετε ένα γύρο και να καταγράψετε έως και 50 επιμέρους γύρους.

βήμα 3 Εμφάνιση των τιμών (κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος ή μετά το τέλος της προπόνησης γύρων).

Βασική προϋπόθεση: Η χρονομέτρηση γύρων πρέπει να έχει σταματήσει (STW)

P Εμφάνιση δεδομένων μέσω του μενού παλμών LAP REC

Εμφάνιση τιμών για το LAP 1 (Σχ. εικόνα)

Κεντρική μπαρα αριστερά: Μέσοι παλμοί στο γύρο

Κεντρική μπάρα δεξιά: Μέση ταχύτητα στο γύρο (ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: δεν εμφανίζεται στη λειτουργία της βάδισης)

Κάτω μπάρα: Αριθμός γύρων και χρόνος του γύρου

STW Αλλαγή της εμφάνισης των τιμών για το γύρο 2

STW Αλλαγή της εμφάνισης των τιμών για το γύρο 3 ...

Κατά τη διάρκεια ή μετά από την προπόνηση γύρων, μπορούν να εμφανιστούν ανά πάσα στιγμή τα δεδομένα των παλμών:

Εμφάνιση των δεδομένων μέσω του μενού των παλμών LIMIT LO HI (στην οθόνη φαίνονται αυτόματα οι χρόνοι για τις τρεις ζώνες σε %)

- Χρόνος πάνω από το ανώτατο όριο
- Χρόνος εντός οριακών τιμών
- Χρόνος κάτω από το κατώτατο όριο

βήμα 5 Διαγραφή όλων των καταγεγραμμένων δεδομένων για τους γύρους

4δευτ. STW

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στο τέλος της προπόνησης μετρήστε το χρόνο αποθεραπείας ή τους παλμούς αποθεραπείας για να καθορίσετε την προπονητική σας ικανότητα. Βλ. κεφάλαιο 7.4. Χρόνος αποθεραπείας και παλμοί αποθεραπείας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ για την ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ:

Όλα τα δεδομένα των γύρων καταγράφονται επίσης κατά τη χρήση του DATA RECORDING (κεφάλαιο 16) και μπορούν επίσης να μεταφερθούν στον υπολογιστή στην μεταφορά δεδομένων. Με τη βοήθεια του προπονητικού λογισμικού „PC-Sport“ τα δεδομένα των γύρων θα μπορούν στη συνέχεια να εμφανιστούν στο PC.

15. Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ & ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ PC

Το κομπιούτερ της VDO έχει σχεδιαστεί για την καταγραφή δεδομένων και τη μεταφορά δεδομένων στο PC σας. Τα στοιχεία που καταγράφονται και μεταφέρονται μπορούν να αναλυθούν στον υπολογιστή. Με το λογισμικό „PC-Sport“ μπορείτε να κρατάτε ένα προπονητικό ημερολόγιο, να παρακολουθείτε την εξελίξή σας κατά τη διάρκεια ορισμένων περιόδων, και ειδικότερα να σχεδιάζετε ένα πρόγραμμα για να είστε σε φόρμα. Όλα τα απαραίτητα στοιχεία για αυτήν την εφαρμογή περιλαμβάνονται στο πακέτο παράδοσης του κομπιούτερ σας:

1. Βάση σύνδεσης υπολογιστή με καλώδιο USB για μεταφορά δεδομένων στον υπολογιστή
2. CD-ROM με το λογισμικό προπόνησης και ανάλυσης PC-Sport

Τι συμβαίνει όταν καταγράφω τις προπονήσεις;

Το κομπιούτερ της VDO δημιουργεί ένα αρχείο/εγγραφή δεδομένων στη μνήμη του ανά μονάδα προπόνησης (έναρξη/σταμάτημα βλ. παρακάτω). Τα παρακάτω δεδομένα συλλέγονται σε αυτό το αρχείο (μετά την έναρξη καταγραφής των δεδομένων) σε ένα διάστημα (10/20 δευτ.):

- Όλα τα δεδομένα για το ποδήλατο (μόνο υπό συγκεκριμένες συνθήκες στη λειτουργία της βάδισης)
- Όλα τα δεδομένα για το υψόμετρο (μόνο υπό συγκεκριμένες συνθήκες στη λειτουργία της βάδισης)
- Όλα τα δεδομένα για τους παλμούς (μόνο υπό συγκεκριμένες συνθήκες στη λειτουργία της βάδισης)
- Τα δεδομένα των γύρων αν χρησιμοποιείται η ανάλογη χρονομέτρηση
- Όλα τα δεδομένα του ρυθμού πεταλιού (αν είναι εγκατεστημένο το αντίστοιχο εξάρτημα)

Σημείωση:

Εάν χρησιμοποιείτε τους χρονομετρητές γύρων, τα αντίστοιχα δεδομένα θα φέρουν μια σημαία. Κατά τη μεταφορά δεδομένων από το κομπιούτερ σας στο PC τα δεδομένα των γύρων αναγνωρίζονται μέσω αυτής της σημαίας και εμφανίζονται και αναλύονται χωριστά στο πρόγραμμα PC-Sport.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:

α. Η χωρητικότητα αποθήκευσης της συσκευής έχει ρυθμιστεί για συνολικά 100 προπονητικές ώρες.

β. Μετά από την υπέρβαση αυτού του συνολικού χρόνου τα νέα δεδομένα αποθηκεύονται αυτόματα πάνω από τα παλαιότερα δεδομένα στη μνήμη.

γ. Η χειροκίνητη διαγραφή δεδομένων δεν είναι δυνατή.

δ. Λόγω του διαστήματος εγγραφής των 10 ή 20 δευτ. μπορεί να υπάρχουν μικρές αποκλίσεις μεταξύ των δεδομένων στο κομπιούτερ της VDO και των δεδομένων στο πρόγραμμα PC-Sport (π.χ. οι μέσοι παλμοί)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνδέετε το κομπιούτερ της VDO με τον υπολογιστή σας σε τακτά χρονικά διαστήματα, έτσι ώστε να μην αντικαθίστανται κάποια σημαντικά δεδομένα. Ο χειροκίνητος έλεγχος/η ανάγνωση των αποθηκευμένων αρχείων του DATA RECORDING και η διαγραφή δεδομένων δεν είναι δυνατόν να γίνουν στο ίδιο το κομπιούτερ της VDO.

15.1. ΕΝΑΡΞΗ/ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Πρέπει να ξεκινήσετε την καταγραφή δεδομένων χειροκίνητα:

Έναρξη καταγραφής δεδομένων:	
Πιέστε P 1 ταυτόχρονα	Έναρξη καταγραφής δεδομένων Το REC εμφανίζεται στην κεντρική μπάρα
Τέλος καταγραφής δεδομένων:	
Πιέστε P 1 ταυτόχρονα	Σταμάτημα καταγραφής δεδομένων Το REC δε φωτίζεται

Τι συμβαίνει όταν κάνω διάλειμμα;
Εάν κάνετε ένα διάλειμμα κατά τη διάρκεια του DATA RECORDING και το κομπιούτερ εισέλθει στην κατάσταση ύπνου (SLEEP MODE) μετά από 5 λεπτά (κεφάλαιο 16) τότε η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ θα διακοπεί αυτόματα. Εάν η κατάσταση SLEEP MODE διακοπεί με το πάτημα ενός κουμπιού τότε η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ θα συνεχιστεί αυτόματα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφήστε το VDO σας πάνω στη βάση του τιμονιού, έτσι ώστε να ενεργοποιείται η λειτουργία sleep mode και η καταγραφή να διακόπτεται αυτόματα μετά από 5 λεπτά (βλ. κεφάλαιο 16 Κατάσταση ύπνου/Sleep mode).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν διακόψετε χειροκίνητα την καταγραφή δεδομένων, για παράδειγμα σε ένα διάλειμμα πατώντας P 1, τότε μια νέα εγγραφή δεδομένων θα δημιουργηθεί κατά την επανεκκίνηση. Ακόμα και αν κάνετε μία επαναφορά διαδρομής κατά τη διάρκεια του „DATA RECORDING„ το κομπιούτερ της VDO θα δημιουργήσει ένα νέο αρχείο.

15.2. ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ PC ΣΑΣ >>> P11
Εγκαταστήστε το λογισμικό PC-Sport στον υπολογιστή σας. Τοποθετήστε το VDO σας στη βάση σύνδεσης όπως φαίνεται (Σχήμα xxx) και συνδέστε το καλώδιο USB σε μία από τις θύρες USB του υπολογιστή σας. Τώρα ξεκινήστε το PC Sport.
- Κάτω από το „FILE“ επιλέξτε Import
- Στο Import επιλέξτε VDO Series-Z
Κάντε κλικ στο κουμπί Start στο πρόγραμμα PC Sport, έπειτα στο Z3 PC-lInk πηγαίνετε στη λειτουργία ρυθμίσεων

3 δευτ.	1	Θέση ρύθμισης LANGUAGE SELECT
	▼▲	PC LINK SELECT
	M	PC LINK SENDING (η μεταφορά των δεδομένων φαίνεται στην οθόνη με την αλλαγή των αριθμών)

Τώρα το PC λαμβάνει τα δεδομένα του κομπιούτερ της VDO. Η μεταφορά δεδομένων φαίνεται από την αλλαγή των αριθμών στην οθόνη του υπολογιστή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την εισαγωγή των αρχείων το πρόγραμμα PC-Sport ανιχνεύει τα αρχεία που έχουν ήδη εισαχθεί. Εάν θέλετε να τα εισαγάγετε ξανά πρέπει να τα επιλέξετε χειροκίνητα και να επιβεβαιώσετε το προειδοποιητικό ερώτημα.
Τώρα ακολουθήστε τις οδηγίες για την αποθήκευση των αρχείων στο πρόγραμμα PC-Sport. Παρακαλούμε δείτε το ηλεκτρονικό εγχειρίδιο του PC Sport στο CD-ROM για όλες τις συμπληρωματικές πληροφορίες σε σχέση με το σχεδιασμό και την ανάλυση των προπονητικών μονάδων.

15.3. ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ

Το VDO σας προσφέρει δύο διαστήματα καταγραφής (10 δευτερόλεπτα ή 20 δευτερόλεπτα) για την καταγραφή δεδομένων.

Διάστημα 1:	20 δευτερόλεπτα
Μέγιστη περίοδος καταγραφής:	100 ώρες
Επιλογή για το διάστημα καταγραφής:	Πιέστε A+2

Διάστημα 2:	10 δευτερόλεπτα
Μέγιστη περίοδος καταγραφής:	50 ώρες
Επιλογή για το διάστημα καταγραφής:	Πιέστε A+2

Τώρα το διάστημα καταγραφής που έχει ρυθμιστεί θα φαίνεται στην οθόνη:

DATA RECORD
INTERVAL
10 SEC
20 SEC

▼▲ Πάνω/Κάτω – αλλάζει στο άλλο διάστημα.

M Πιέστε M για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν είναι δυνατή η αλλαγή του διαστήματος καταγραφής κατά τη διάρκεια μιας εγγραφής.

16. SLEEP MODE / ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΑΡΚΗΣ

Το κομπιούτερ της VDO έχει μία „κατάσταση ύπνου“ δύο φάσεων.
Η „κατάσταση ύπνου“ ενεργοποιείται αυτόματα όταν ο υπολογιστής δεν λαμβάνει δεδομένα.

Φάση 1 μετά από 5 λεπτά: - Η οθόνη μπαίνει στην κατάσταση ύπνου
- ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ έχει διακοπεί

Τώρα, στην οθόνη εμφανίζεται η θερμοκρασία, η ώρα, η ημερομηνία και η ημέρα της εβδομάδας. Μετλα από άλλα 10 λεπτά η δέυτερη φάση κατάσταση ύπνου θα ενεργοποιηθεί και ο δέκτης θα απενεργεποιηθεί.
ΓΙΑ WAKE UP/ΞΥΠΝΗΜΑ πιέστε οποιοδήποτε πλήκτρο.

Περιγραφήγ Ειδική Περίπτωση 1.
Δεν υπάρχουν σήματα ταχύτητας (π.χ όταν κάνετε διάλειμμα)
Δεν υπάρχουν σήματα ρυθμού (π.χ όταν κάνετε διάλειμμα)
Τα σήματα των παλμών θα συνεχίσουν να λαμβάνονται (π.χ. το κομπιούτερ στον καρπό)
Στην περίπτωση αυτή τα κανάλια λήψης για την ταχύτητα και το ρυθμό ανοίγονται για συνολικά 3 ώρες. Στη διαδικασία αυτή καταναλώνεται ενέργεια.
Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής των μπαταριών, αφήστε το VDO σας στη βάση του τιμονιού και μετακινούνται εκτός του φάσματος λήψης, ή αφαιρέστε τον παλμογράφο (τη ζώνη στήθους).

17. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Εδώ θα βρείτε λίστα με πιθανά προβλήματα. Τις αιτίες και πως μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε

Πρόβλημα κατά τη σύνδεση του πομπού ταχύτητας/ πομπού ρυθμού	- Ελέγξτε τη θέση του μαγνήτη (απόσταση μεταξύ μαγνήτη και πομπού, τη θέση του μαγνήτη στο σημείο του πομπού πάνω στον πομπό) - Ελέγξτε τη μπαταρία στον πομπό - Ελέγξτε τη μπαταρία του κομπιούτερ (αν η τάση της μπαταρίας είναι ανεπαρκής τότε ο δέκτης δεν μπορεί να λάβει τα σήματα)
Πρόβλημα κατά τη σύνδεση του πομπού ταχύτητας/ πομπού ρυθμού	- Ελέγξτε τη θέση του μαγνήτη (απόσταση μεταξύ μαγνήτη και πομπού, τη θέση του μαγνήτη στο σημείο του πομπού πάνω στον πομπό) - Ελέγξτε τη μπαταρία στον πομπό - Ελέγξτε τη μπαταρία του κομπιούτερ (αν η τάση της μπαταρίας είναι ανεπαρκής τότε ο δέκτης δεν μπορεί να λάβει τα σήματα)
Πρόβλημα κατά τη σύνδεση της ζώνης του παλμογράφου	- Ελέγξτε τη μπαταρία στον ιμάντα του στήθους - Ελέγξτε τη μπαταρία του κομπιούτερ (αν η τάση της μπαταρίας είναι ανεπαρκής τότε ο δέκτης δεν μπορεί να λάβει τα σήματα)
Δεν απεικονίζεται η ταχύτητα	- Ελέγξτε τη θέση του μαγνήτη (απόσταση μεταξύ μαγνήτη και πομπού, τη θέση του μαγνήτη στο σημείο του πομπού πάνω στον πομπό) - Ελέγξτε τη μπαταρία στον πομπό - Ελέγξτε τη μπαταρία του κομπιούτερ (αν η τάση της μπαταρίας είναι ανεπαρκής τότε ο δέκτης δεν μπορεί να λάβει τα σήματα)

Δεν απεικονίζεται ο ρυθμός	- Ελέγξτε τη θέση του μαγνήτη (απόσταση μεταξύ μαγνήτη και πομπού, τη θέση του μαγνήτη στο σημείο του πομπού πάνω στον πομπό) - Ελέγξτε τη μπαταρία στον πομπό - Ελέγξτε τη μπαταρία του υπολογιστή (αν η τάση της μπαταρίας είναι ανεπαρκής τότε ο δέκτης δεν μπορεί να λάβει τα σήματα)
Δεν απεικονίζεται η ταχύτητα (παύλες στην οθόνη)	Το κανάλι λήψης για την ταχύτητα είναι απενεργοποιημένο (έχουν περάσει 15 λεπτά χωρίς τη λήψη ενός σήματος ταχύτητας) Πιέστε τα πλήκτρα A + 1 ταυτόχρονα
Δεν απεικονίζεται ο ρυθμός (παύλες στην οθόνη)	Το κανάλι λήψης για το ρυθμό είναι απενεργοποιημένο (έχουν περάσει 15 λεπτά χωρίς τη λήψη ενός σήματος ρυθμού) Πιέστε τα κουμπιά A + 1 ταυτόχρονα

Δεν απεικονίζονται οι παλμοί (παύλες στην οθόνη)	Το κανάλι λήψης των παλμών είναι απενεργοποιημένο (έχουν περάσει 15 λεπτά χωρίς τη λήψη ενός σήματος παλμών) Πιέστε τα κουμπιά A + 1 ταυτόχρονα
Δε φαίνονται ο μέσος όρος των παλμών	Το χρονόμετρο δεν έχει αρχίσει Ξεκινήστε το χρονόμετρο
Δε φαίνονται οι μέγιστοι παλμοί	Το χρονόμετρο δεν έχει αρχίσει Ξεκινήστε το χρονόμετρο
Δε φαίνεται το ποσοστό επί τοις εκατό των προσωπικών μέγιστων παλμών	Τα προσωπικά δεδομένα δεν έχουν ρυθμιστεί, το χρονόμετρο δεν έχει αρχίσει
Δεν υπάρχουν δεδομένα σχετικά με τους χρόνους προπόνησης στις ρυθμισμένες προπονητικές ζώνες	Το χρονόμετρο δεν έχει αρχίσει Ξεκινήστε το χρονόμετρο
Η απεικόνιση των θερμίδων δεν λειτουργεί	Τα προσωπικά δεδομένα, δεν έχει ρυθμιστεί, το χρονόμετρο δεν έχει αρχίσει

Η απεικόνιση των Watt δεν λειτουργεί	- Τα προσωπικά δεδομένα, δεν έχει ρυθμιστεί - Δεν έχουν γίνει οι ρυθμίσεις Watt - Ο πομπός ρυθμού δεν είναι εγκατεστημένος - Ο πομπός ρυθμού δε λειτουργεί
Τα δεδομένα LAP δεν μπορούν να εμφανιστούν/δε φαίνονται πλέον	Τα δεδομένα LAP έχουν διαγραφεί, πριν από το LAP RECALL
Το κατσαβίδι αναβοσβήνει στην οθόνη	Εμφανίζεται το διάστημα σέρβις για το ποδήλατό σας. Πηγαίνετε το ποδήλατο σας σε κάποιον τεχνικό ή κάντε του σέρβις μόνοι σας
Το παπούτσι εμφανίζεται στην οθόνη (τα δεδομένα της ποδηλατικής απόστασης δεν εμφανίζονται πλέον)	Η λειτουργία της βάδισης είναι ενεργοποιημένη. Στη θέση αυτή ορισμένες λειτουργίες του ποδηλάτου δεν είναι διαθέσιμες
Η ένδειξη του χρονομέτρου αναβοσβήνει	Ένα χρονόμετρο λειτουργεί ακόμα.
Εμφανίζεται το εικονίδιο καμπανάκι	Έχει ρυθμιστεί μία ειδοποίηση (αφύπνιση)

Το εικονίδιο LAP αναβοσβήνει LAP	Μια καταγραφή LAP λειτουργεί ακόμα. Τέλος με την εγγραφή STW το κουμπί
Το εικονίδιο REC αναβοσβήνει REC	Η καταγραφή δεδομένων βρίσκεται σε λειτουργία. Όλα τα στοιχεία καταγράφονται στο κομπιούτερ και μπορούν να μεταφερθούν αργότερα με στο PC. Τέλος καταγραφής δεδομένων με τα πλήκτρα P + 1

Η λήψη δεδομένων από τα Z3 PC-Link/Z2 PC-Link στο PC δε λειτουργεί	- Βεβαιωθείτε ότι το κομπιούτερ είναι σωστά τοποθετημένο στη βάση σύνδεσης υπολογιστή - Βεβαιωθείτε ότι η βάσης σύνδεσης είναι σωστά συνδεδεμένη με το PC μέσω της θύρας USB - Βεβαιωθείτε ότι το λογισμικό PC Sport είναι ανοικτό - Βεβαιωθείτε ότι το PC-LINK έχει κληθεί και ξεκινήσει στο κομπιούτερ - Βεβαιωθείτε ότι το αρχείο Import VDO series Z έχει ανοίξει και ξεκίνησει στο πρόγραμμα PC Sport.

18. ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η VDO Cycle Parts προσφέρει μια 5-ετή εγγύηση για το VDO κομπιούτερ σας, μπαίνοντας σε ισχύ από την ημερομηνία αγοράς. Η εγγύηση εκτείνεται στα υλικά και στα ελαττώματα κατασκευής στο ίδιο το κομπιούτερ, στη βάση σύνδεσης στους πομπούς και στις βάσεις για το τιμόνι και τον καρπό. Το καλώδιο και οι μπαταρίες, καθώς και άλλα υλικά στερέωσης εξαιρούνται από την εγγύηση.

Η εγγύηση ισχύει μόνο εάν τα εν λόγω μέρη δεν έχουν ανοιχτεί (εξαίρεση: ο χώρος της μπαταρίας του κομπιούτερ), αν δεν έχουν παραβιαστεί και αν δεν έχει υπάρξει σκόπιμη ζημιά. Παρακαλώ κρατήστε την απόδειξη αγοράς σε ασφαλές μέρος, διότι πρέπει να υποβάλλεται, εάν υπάρχει κάποια δυσαρέσκεια. Θα λάβετε μία ισάξια συσκευή αντικατάστασης αν συντρέχουν οι παραπάνω προϋποθέσεις.

Απαίτηση για την αντικατάσταση του πανομοιότυπου μοντέλου δεν υφίσταται αν το εν λόγω μοντέλο δεν παράγεται πλέον εξαιτίας αλλαγής του μοντέλου. Παρακαλώ επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο από τον οποίο αγοράσατε τη συσκευή για όλες τις παρατηρήσεις και τις διεκδικήσεις της εγγύησης. Ή στείλτε τα παράπονά σας απευθείας στο

Cycle Parts GmbH, Große Ahlmühle 33, D-76865 Rohrbach.

Θα ήταν χαρά μας να σας απαντήσουμε σε τεχνικής φύσεως ερωτήματα που μπορεί να έχετε στην ακόλουθη ανοικτή γραμμή:
+49-6349-9635-10.

Πρόσθετες τεχνικές πληροφορίες είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση:
http://www.vdocyclecomputing.com

Κατά τη διάρκεια της περαιτέρω ανάπτυξης διατηρούμε το δικαίωμα να κάνουμε τεχνικές τροποποιήσεις χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση.

19. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Κομπιούτερ: Περίπου 49.6 x 46.6 x 16.5 mm, βάρος: Περίπου 45 g
Βάση τιμονιού: Βάρος περίπου 15 g
Πομπός ταχύτητας: Βάρος περίπου 20 g
Πομπός παλμών: Βάρος περίπου 80 g
Μπαταρία: 3V, τύπος 2032 (κομπιούτερ);
τύπος 2032 (πομπός ταχύτητας); τύπος 2032 (πομπός παλμών)

Διάρκεια ζωής μπαταρίας:
Κομπιούτερ: Περίπου 300 ώρες, περίπου 8000 ΚΜ (5000 Μ) (μόνο ταχύτητα)
Πομπός παλμών: Περίπου 800 ώρες
Θερμοκρασία λειτουργίας της οθόνης: -15 °C έως +60 °C
Εύρος ταχύτητας: για μέγεθος τροχού 2155 mm, min 3 km/h, max 120 km/h
Εύρος μέτρησης χρόνου ανάβασης: Έως 24:00:00 HH:MM:SS
Εύρος μέτρησης χρονομέτρου: Έως 24:00:00 HH:MM:SS
Εύρος μέτρησης διαδρομής: Έως 999.99 km ή mi.
Εύρος μέτρησης ΠΛΟΗΓΟΥ: Έως 999.99 km ή mi.
Συνολικό εύρος μέτρησης ΚΜ 1 και 2: Έως 99,999 km ή mi.
Συνολικό εύρος μέτρησης χιλιομέτρων: Έως 199,999 km ή mi.
Μέγεθος τροχού: 100 mm ελάχιστο, 3999 mm μέγιστο

Αποδόσεις μνήμης:
Χωρητικότητα καταγραφής: 100 ώρες, το ανώτερο 100 διαδρομές σε 1 ώρα το καθένα

GB **Correct Disposal of This Product** (Waste Electrical & Electronic Equipment)

(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems) This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.

D **Korrekte Entsorgung dieses Produkts** (Elektromüll)

(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem) Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern. Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

DK **Korrekt affaldsbortskaffelse af dette produkt** (elektrisk & elektronisk udstyr)

Mærket på dette produkt eller i den medfølgende dokumentation betyder, at produktet ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald efter endt levetid. For at undgå skadelige miljø- eller sundhedspåvirkninger på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse skal dette produkt bortskaffes særskilt fra andet affald og indleveres behørigt til fremme for bæredygtig materialegenvinding. Hjemmebrugere bedes kontakte forhandleren, hvor de har købt produktet, eller den lokale myndighed for oplysning om, hvor og hvordan de kan indlevere produktet med henblik på miljøforsvarlig genvinding. Erhvervsbrugere bedes kontakte leverandøren og læse betingelserne og vilkårene i købekontrakten. Dette produkt bør ikke bortskaffes sammen med andet erhvervsaffald.

SK **Správna likvidácia tohoto výrobku** (Elektrotechnický a elektronický odpad)

Toto označenie na výrobku alebo v sprievodnej brožúre hovorí, že po skončení jeho životnosti by nemal byť likvidovaný s ostatným odpadom. Prípadnému poškodeniu životného prostredia alebo, udského zdravia môžete predísť tým, že budete takéto typy výrobkov oddeľovať od ostatného odpadu a vrátite ich na recykláciu. Používatelia v domácnostiach by pre podrobné informácie, ako ekologicky bezpečne naložiť s týmto výrobkom, mali kontaktovať buď predajcu, ktorý im výrobok predal, alebo príslušný úrad v okolí ich bydliska. Priemyselní používatelia by mali kontaktovať svojho dodávateľa a preveriť si podmienky kúpnej zmluvy. Tento výrobok by nemal byť likvidovaný spolu s ostatným priemyselným odpadom.

RO **Evacuarea corectă a acestui produs** (reziduuri provenind din aparatură electrică şi electronică)

Marcajele de pe acest produs sau menţionate în instrucţiunile sale de folosire indică faptul că produsul nu trebuie aruncat împreună cu alte rezduuri din gospodărie atunci când nu mai este în stare de funcţionare. Pentru a preveni posibile efecte dăunătoare asupra mediului înconjurător sau a sănătăţii oamenilor datorate evacuării necontrolate a reziduurilor, vă rugăm să separaţi acest produs de alte tipuri de rezduuri şi să-l reciclaţi în mod responsabil pentru a promova refolosirea resurselor materiale. Utilizatorii casnici sunt rugaţi să ia legătura fie cu distribuitorul de la care au achiziţionat acest produs, fie cu autorităţile locale, pentru a primi informaţii cu privire la locul şi modul în care pot depozita acest produs în vederea reciclării sale ecologice. Companiile sunt rugate să ia legătura cu furnizorul şi să verifice condiţiile stipulate în contractul de vânzare. Acest produs nu trebuie amestecat cu alte reziduuri de natură comercială.

MK **Правилно отстранување на овој производ** (Истрошена електрична и електронска опрема)

Оваа ознака прикажана на производот или во неговата документација покажува дека тој не треба да се фрла со преостанатиот отпад од домаќинствата, кога веќе нема да биде употреблив. За да се избегне можното нарушување на животната средина или на човековото здравје, како резултат на неконтролираното отстранување на отпадот, ве молиме да го одделите од другите видови отпад и совесно да го рециклирате, за да промовирате одржлива повторна употреба на материјалните ресурси. Корисниците во домаќинствата треба да се обратат до дистрибутерите кај кои го купиле производот или до локалите власти, за да ги дознаат деталите за тоа каде и како можат да го однесат производот заради рециклирање коешто е безбедно за животната средина. Деловните корисници треба да се обратат до нивните набавувачи и да ги проверат условите од договорот за купопродажба. При отстранувањето, овој производ не треба да се меша со другиот комерцијален отпад.

F **Comment éliminer ce produit** (déchets d'équipements électriques et électroniques)

(Applicable dans les pays de l'Union Européen et aux autres pays européens disposant de systèmes de collecte sélective)
Ce symbole sur le produit ou sa documentation indique qu'il ne doit pas être éliminé en fin de vie avec les autres déchets ménagers. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le séparer des autres types de déchets et le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Les particuliers sont invités à contacter le distributeur leur ayant vendu le produit ou à se renseigner auprès de leur mairie pour savoir où et comment ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé en respectant l'environnement. Les entreprises sont invitées à contacter leurs fournisseurs et à consulter les conditions de leur contrat de vente. Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets commerciaux.

I **Corretto smaltimento del prodotto** (rifiuti elettrici ed elettronici)

(Applicabile in i paesi dell'Unione Europea e in quelli con sistema di raccolta differenziata) marchio riportato sul prodotto o sulla sua documentazione indica che il prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici al termine del ciclo di vita. Per evitare eventuali danni all'ambiente o alla salute causati dall'inopportuno smaltimento dei rifiuti, si invita l'utente a separare questo prodotto da altri tipi di rifiuti e di riciclarlo in maniera responsabile per favorire il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Gli utenti domestici sono invitati a contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto o l'ufficio locale preposto per tutte le informazioni relative alla raccolta differenziata e al riciclaggio per questo tipo di prodotto. Gli utenti aziendali sono invitati a contattare il proprio fornitore e verificare i termini e le condizioni del contratto di acquisto. Questo prodotto non deve essere smaltito unitamente ad altri rifiuti commerciali.

H **A termék megfelelő leadása** (Elektromos és elektronikus készülékek hulladékkezelése)

A terméken vagy a hozzá tartozó dokumentáción szereplő jelzés arra utal, hogy hasznos élettartama végén a terméket nem szabad háztartási hulladékkal együtt kidobni. Annak érdekében, hogy megelőzhető legyen a szabálytalan hulladékleadás által okozott környezet- és egészségkárosodás, különítse ezt el a többi hulladéktól, és felelősségteljesen gondoskodjon a hulladék leadásáról, a hulladékanyagok fenntartható szintű újrafelhasználása céljából. A háztartási felhasználók a termék forgalmazójától vagy a helyi önkormányzati szervektől kérjenek tanácsot arra vonatkozóan, hová és hogyan vihetik el ez elhasznált terméket a környezetvédelmi szempontból biztonságos hulladékleadás céljából. Az üzleti felhasználók lépjenek kapcsolatba a forgalmazóval, és vizsgálják meg az adásvételi szerződés feltételeit. A terméket nem szabad leadni kereskedelmi forgalomból származó egyéb hulladékkal együtt.

LT **Tinkamas produkto atliekų tvarkymas** (atitarnavusi elektros ir elektronikos įranga)

Šis ženklas, pateikiamas ant produkto ar jo dokumentacijoje, nurodo, kad pasibaigus produkto tarnavimo laikui, jo negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Kad būtų išvengta galimos nekontroliuojamo atliekų išmetimo žalos aplinkai arba žmonių sveikatai, ir siekiant skatinti aplinką tausojantį antrinių žaliavų panaudojimą, pašom atskirti jį nuo kitų rūšių atliekų ir atiduoti perdirbti. Informacijos, kur ir kaip pristatyti šį produktą saugiai perdirbti, privatūs vartotojai turėtų kreiptis arba į parduotuvę, kurioje šį produktą pirko, arba į vietines valdžios institucijas. Verslo vartotojai turėtų kreiptis į savo tiekėją ir peržiūrėti pirkimo sutarties sąlygas. Šis produktas tvarkant atliekas negali būti sumaišytas su kitomis atliekomis.

BG **Изхвърляйте правилно този продукт** (отпадъчно електрическо и електронно оборудване)

Това обозначение на продукта или съпътстващите го материали означава, че той не бива да бъде изхвърлян заедно с другите битови отпадъци след края на полезния му живот. За да се предотврати възможно увреждане на околната среда или човешки живот от безконтролното изхвърляне на отпадъци, моля, отделяйте такива продукти от другите видове отпадъци и го рециклирайте, демонстрирайки отговорно отношение към насърчаването на устойчива многократна употреба на материални ресурси. При употреба за битови нужди трябва да се свържете с продавача на дребно, от когото сте закупили продукта или с местните власти за подробности относно това къде и как можете да предадете продукта за безопасно рециклиране. При употреба за стопански нужди трябва да се свържете с доставчика си и да проверите реда и условията в договора за закупуване. Този продукт не трябва да се смесва с други отпадъци на работното място.

EE **Õige viis toote käsutusest kõrvaldamiseks** (elektriliste ja elektrooniliste seadmete jäätmed)

Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutusaja lõppemisel kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Selleks, et vältida jäätmete kontrollimatu kõrvaldamisega seotud võimaliku kahju tekitamist keskkonnale või inimeste tervisele ning edendada materiaalsete vahendite säästvat taaskasutust, eraldage toode muudest jäätmetest ja suunake taasringlusse. Kodukasutajad saavad teavet keskkonnaohutu ringlussevõtu kohta kas toote müüjalt või keskkonnaametist. Firmad peaksid võtma ühendust tarnijaga ning kontrollima ostulepingu tingimusi ja sätteid. Toodet ei tohi panna muude hävitamiseks mõeldud kaubandusjäätmete hulka.

E **Eliminación correcta de este producto** (material eléctrico y electrónico de descarte)

(Aplicable en la Unión Europea y en países europeos con sistenmas de recogida selectiva de residuos) La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales. Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro. Los usuarios comerciales pueden contactar con su proveedor y consultar las condiciones del contrato de compra. Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

NL **Correcte verwijdering van dit product** (elektrische & elektronische afvalapparatuur)

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatiemateriaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd. Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen. Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

FIN **Tämän tuotteen turvallinen hävittäminen** (elektroniikka ja sähkölaitteet)

Oheinen merkintä tuotteessa tai tuotteen oheismateriaalissa merkitsee, että tätä tuotetta ei tule hävittää kotitalousjätteen mukana sen elinkaaren päätyttyä. Hallitsemattomasta jätteenkäsittelystä ympäristölle ja kanssaihmisten terveydelle aiheutuvien vahinkojen välttämiseksi tuote tulee käsitellä muista jätteistä erillään. Jäte on hyvä kierrättää raaka-aineiksi kestävän ympäristökehityksen takia. Kotitalouskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tuotteen myyneeseen jälleenmyyjään tai paikalliseen ympäristöviranomaiseen, jotka antavat lisätietoja tuotteen turvallisista kierrätysmahdollisuuksista. Yrityskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tavarantoimittajaan ja selvittää hankintasopimuksen ehdot. Tätä tuotetta ei tule hävittää muun kaupallisen jätteen seassa.

LV **Izstrādājuma pareiza likvidēšana** (nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces)
Uz izstrādājuma vai tam pievienotajās instrukcijās dotais marķējums norāda, ką to nedrīkst likvidēt kopā ar citiem sadzīves atkritumiem pēc tā ekspluatācijas laika. Lai nevērstu videi un cilvēku veselībai iespējamo kaitējumu, kas ir saistīts ar nekontrolējamu atkritumu likvidēšanu, tas jānošķir no citiem atkritumiem un jāpārstrādā, lai sekmētu materiālo resursu atbildīgu atkārtotu lietošanu. Mājsaimniecības lietotājiem jāsazinās vai nu ar veikalu, kurā šis izstrādājums ir pirkts, vai ar pašvaldību, lai iegūtu informāciju par to, kā un kur var nodot šo izstrādājumu, lai garantētu ekoloģiski drošu reciklēšanu. Rūpnieciskajiem lietotājiem jāsazinās ar piegādātāju un jāpārbauda pirkuma līguma nosacījumi. Šo izstrādājumu nedrīkst sajaukt ar citiem likvidējamiem rūpnieciskajiem atkritumiem.

S **Korrekt avfallshantering av produkten** (elektriska och elektroniska produkter)
Denna markering på produkten och I manualen anger att den inte bör sorteras tillsammans med annat hushållsavfall när dess livstid är över. Tili förebyggande av skada på miljö och hälsa bör produkten hanteras separat för ändamälsenlig återvinning av dess beständsdelar. Hushållsanvändare bör kontakta den återförsäljare som sait produkten eller sin kommun för vidare information om var och hur produkten kan återvinnas på ett miljösäkert sätt. Företagsanvändare bör kontakta leverantören samt verifiera angivna villkor i köpekontraktet. Produkten bör inte hanteras tillsammans med annat kommersiellt avfall.

CZ **Správná likvidace tohoto produktu** (Zničení elektrického a elektronického zařízení)
Tato značka zobrazená na produktu nebo v dokumentaci znamená, že by neměl být používán s jinými domácími zařízeními po skončení svého funkčního období. Aby se zabránilo možnému znečištění životního prostředí nebo zranění člověka díky nekontrolovanému zničení, oddělte je prosíme od dalších typů odpadů a recyklujte je zodpovědně k podpoře opětovného využití hmotných zdrojů. Členové domácnosti by měli kontaktovat jak prodejce, u něhož produkt zakoupili, tak místní vládní kancelář, ohledně podrobností, kde a jak můžete tento výrobek bezpečně vzhledem k životnímu prostředí recyklovat. Obchodníci by měli kontaktovat své dodavatele a zkontrolovat všechny podmínky koupě. Tento výrobek by se neměl míchat s jinými komerčními produkty, určenými k likvidaci.

PL **Prawidłowe usuwanie produktu** (zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny)
Oznaczenie umieszczone na produkcie lub w odnoszących się do niego tekstach wskazuje, że produktu po upływie okresu użytkowania nie należy usuwać z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstw domowych. Aby uniknąć szkodliwego wpływu na środowisko naturalne i zdrowie ludzi wskutek niekontrolowanego usuwania odpadów, prosimy o oddzielenie produktu od innego typu odpadów oraz odpowiedzialny recykling w celu promowania ponownego użycia zasobów materialnych jako stałej praktyki. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla środowiska recyklingu tego produktu użytkownicy w gospodarstwach domowych powinni skontaktować się z punktem sprzedaży detalicznej, w którym dokonali zakupu produktu, lub z organem władz lokalnych. Użytkownicy w firmach powinni skontaktować się ze swoim dostawcą! sprawdzić warunki umowy zakupu. Produktu nie należy usuwać razem z innymi odpadami komercyjnymi.

P **Eliminação Correcta Deste Produto** (Resíduo de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos)

Esta marca, apresentada no produto ou na sua literatura indica que ele não deverá ser eliminado juntamente com os resíduos domésticos indiferenciados no final do seu período de vida útil. Para impedir danos ao ambiente e à saúde humana causados pela eliminação incontrolada de resíduos deverá separar este equipamento de outros tipos de resíduos e reciclá-lo de forma responsável, para promover uma reutilização sustentável dos recursos materiais. Os utilizadores domésticos deverão contactar ou o estabelecimento onde adquiriram este produto ou as entidades oficiais locais para obterem informações sobre onde e de que forma podem levar este produto para permitir efectuar uma reciclagem segura em termos ambientais. Os utilizadores profissionais deverão contactar o seu fornecedor e consultar os termos e condições do contrato de compra. Este produto não deverá ser misturado com outros resíduos comerciais para eliminação.

GR **Ιωστή Διάθεση αυτού του Προϊόντος** (Απορρίμματα Ηλεκτρικού & Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού)

Τα σήματα που εμφανίζονται επάνω στο προϊόν ή στα εγχειρίδια που το συνοδεύουν, υποδεικνύουν ότι δεν θα πρέπει να ρίπτεται μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα μετά το τέλος του κύκλου ζωής του. Προκειμένου να αποφευχθούν ενδεχόμενες βλαβερές συνέπειες στο περιβάλλον ή την υγεία εξαιτίας της ανεξέλεγκτης διάθεσης απορριμμάτων, σας παρακαλούμε να το διαχωρίσετε από άλλους τύπους απορριμμάτων και να το ανακυκλώσετε, ώστε να βοηθήσετε στην βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Οι οικιακοί χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επικοινωνία είτε με τον πωλητή απ' όπου αγόρασαν αυτό το προϊόν, είτε τις κατά τόπους υπηρεσίες, προκειμένου να πληροφορηθούν τις λεπτομέρειες σχετικά με τον τόπο και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δώσουν αυτό το προϊόν για ασφαλή προς το περιβάλλον ανακύκλωση. Οι επιχειρήσεις-χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με τον προμηθευτή τους και να ελέγξουν τους όρους και τις προϋποθέσεις του συμβολαίου πώλησης. Το προϊόν αυτό δεν θα πρέπει να αναμιγνύεται με άλλα συνηθισμένα απορρίμματα προς διάθεση.

N **Korrekt avhending av dette produkt** (Avfall elektrisk og elektronisk utstyr)

Denne merkingen som vises på produktet eller dens dokumentasjon, indikerer at den ikke skal kastes sammen med annet husholdningsavfall ved slutten av sin levetid. For å hindre mulig skade på miljøet eller menneskelig helse fra ukontrollert avfallsavhending, vennligst atskill dette fra andre typer avfall og resirkuler det ansvarlig for å fremme bærekraftig gjenbruk av materielle ressurser. Husholdningsbrukere bør kontakte enten forhandleren de kjøpte produktet av, eller lokale myndigheter, for detaljer om hvor og hvordan de kan frakte denne artikkelen for miljømessig trygg resirkulering. Forretningsbrukere bør kontakte sin leverandør og undersøke vilkårene i kjøpekontrakten. Dette produktet skal ikke blandes med annet kommersielt avfall som skal kastes.

SLO **Ustrezno odstranjevanje tega izdelka** (odpadna električna in elektronska oprema)

Oznaka na izdelku ali spremljevalni dokumentaciji pomeni, dá ga na koncu uporabne dobe ne smemo odstranjevati skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Dá bi preprečili morebitno tveganje za okolje ali zdravje človeka zaradí nenadzorovanega odstranjevanja odpadkov, izdelek ločite od drugih vrst odpadkov in ga odgovorno reciklirajte tér tako spodbudite trajnostno ponovno uporabo materialnih virov. Uporabniki v gospodinjstvih naj za podrobnosti o tém, kam in kako lanko odnesejo ta izdelek na okolju varno recikliranje, pokličejo trgovino, kjer so izdelek kúpili, ali lokálni vládni úrad. Podjetja naj pokličejo dobavitelja in preverijo pogoje nabavne pogodbe. Tega izdelka pri odstranjevanju ne smete mešati z drugimi gospodarskimi odpadki.

IE **Diúscairt Cheart an Táirge Seo** (Trealamh Leictreach agus Leictreonach Dramhaíola)

Léiríonn an mharcáil seo atá ar an táirge nó sa litríocht a thagann leis, nár chóir é a dhiúscairt le dramhaíl tí eile ag deireadh a shaoil oibre. Chun cosaint i gcoinne dochar don chomhshaol nó do shláinte an duine, a d'fhéadfadh bheith mar thoradh ar an ndiúscairt dramhaíola neamhtheoranta, scar an dramhaíl seo ó chineálacha eile dramhaíola le do thoil agus déan athchursáil fhreagrach air chun athúsáid inmharthana na hacmhainní ábhartha a chur chun cinn. Ba chóir dóibh siud a úsáideann an trealamh sa bhaile dul i dteagmháil leis an díoltóir ónar cheannaigh siad an táirge seo, nó lena n-oifig áitiúil Rialtais, ar mhaithe le sonraí a fháil faoi cá háit agus cathain is féidir athchúrsáil atá slan ó thaobh an chomhshaoil de a dhéanamh ar an táirge seo. Ba chóir dóibh siúd a úsáideann an trealamh seo ina ngnó dul i dteagmháil leis an soláthróir agus téarmaí agus coinníollacha an chonartha ceannaigh a sheiceáil. Níor chóir an táirge seo a chur le dramhaíl eile tráchtála agus diúscairt á déanamh.

D

EU-Konformitätserklärung

Wir, CYCLE PARTS GmbH, Große Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach erklären, dass die VDO Fahrradcomputer mit Funkübertragung VDO Z1, Z2, Z3, Z2 PC-Link, Z3 PC-Link und alle Sender Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dokingstation bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß Artikel 3 der R&TTE-Richtlinie 1999/5/EG entsprechen. Die komplette Konformitäts-Erklärung finden Sie unter www.vdocyclecomputing.com.

GB

EU-Declaration of Conformity

We, CYCLE PARTS GmbH, Große Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach declare under our responsibility that the products VDO Z1, Z2, Z3, Z2 PC-Link, Z3 PC-Link and all transmitters Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dokingstation are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the R&TTE Directive (1999/5/EC). The declaration of Conformity can be found at www.vdocyclecomputer.com

Rohrbach, Februar 2008
H.J. Noenen

CE 0682

CZ Toto zařízení je v souladu se základními požadavky a ostatními odpovídajícími ustanoveními Směrnice 1999/5/EC.

DK Dette udstyr er i overensstemmelse med de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i Direktiv 1999/5/EF.

EST See seade vastab direktiivi 1999/5/EÜ olulistele nõuetele ja teistele asjakohastele sätetele.

E Este equipo cumple con los requisitos esenciales asi como con otras disposiciones de la Directiva 1999/5/CE.

GR Αυτός ο εξοπλισμός είναι σε συμμόρφωση με τις ουσιώδεις απαιτήσεις και άλλες σχετικές διατάξεις της Οδηγίας 1999/5/EC.

F Cet appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 1999/5/EC.

IS Þetta tæki er samkvæmt grunnkröfum og öðrum viðeigandi ákvæðum Tilskipunar 1999/5/EC.

I Questo apparato é conforme ai requisiti essenziali ed agli altri principi sanciti dalla Direttiva 1999/5/CE.

LV Šī iekārta atbilst Direktīvas 1999/5/EK būtiskajām prasībām un citiem ar to saistītajiem noteikumiem.

LT Šis įrenginys tenkina 1999/5/EB Direktyvos esminius reikalavimus ir kitas šios direktyvos nuostatas.

NL Dit apparaat voldoet aan de essentiele eisen en andere van toepassing zijnde bepalingen van de Richtlijn 1999/5/EC.

M Dan l–apparat huwa konformi mal–ħtiġiet essenzjali u l–provedimenti l–oħra rilevanti tad–Direttiva 1999/5/EC.

H Ez a készülék teljesíti az alapvető követelményeket és más 1999/5/EK irányelvben meghatározott vonatkozó rendelkezéseket.

N Dette utstyret er i samsvar med de grunnleggende krav og andre relevante bestemmelser i EU–direktiv 1999/5/EF.

PL Urządzenie jest zgodne z ogólnymi wymaganiami oraz szczególnymi warunkami określonymi Dyrektywą UE: 1999/5/EC.

P Este equipamento está em conformidade com os requisitos essenciais e outras provisões relevantes da Directiva 1999/5/EC.

SLO Ta naprava je skladna z bistvenimi zahtevami in ostalimi relevantnimi pogoji Direktive 1999/5/EC.

SK Toto zariadenie je v zhode so základnými požiadavkami a inými príslušnými nariadeniami direktív: 1999/5/EC.

FIN Tämä laite täyttää direktiivin 1999/5/EY olennaiset vaatimukset ja on siinä asetettujen muiden laitetta koskevien määräysten mukainen.

S Denna utrustning är i överensstämmelse med de väsentliga kraven och andra relevanta bestämmelser i Direktiv 1999/5/EC.

USA CDN ADDENDUM TO USER MANUAL

FCC ID TFO 66023
IC 5957A-66023
CE 0682
Cycle Parts GmbH

NOTICE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the cycle computer head with the receiving antenna.
- Increase the separation between your equipment and the cycle computer head with the receiving antenna.
- Consult your bicycle dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTICE: This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.
NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003
NOTICE: Warning: Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by VDO Cycle Parts GmbH may void the FCC authorization to operate this equipment.

February 2008, Cycle Parts GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach, Germany

USA CDN ADDENDUM TO USER MANUAL

FCC ID TFO 6604
IC 5957A-6604
CE 0682
Cycle Parts GmbH

NOTICE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the cycle computer head with the receiving antenna.
- Increase the separation between your equipment and the cycle computer head with the receiving antenna.
- Consult your bicycle dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTICE: This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003

NOTICE: Warning: Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by VDO Cycle Parts GmbH may void the FCC authorization to operate this equipment.

February 2008, Cycle Parts GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach, Germany

VDO SERIES-Z

ΓΙΑ ΤΡΕΞΙΜΟ/ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ



VDO
CYCLECOMPUTING

www.vdocyclecomputing.com